A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
II. ÉVFOLYAM
1966.

5.

Sportjátékok alapjai. OSN nyitóünnepélyén bemutatták a budapesti sportiskolák. Tervezte: Kelemen Imre — MTI Foto — Petrovics L. felv.

A testnevelés tanítása

Szerkesztő

Burka Endre

Szerkesztő bizottság

Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: dr. Bakonyi Ferenc TTKI osztályvezető, Budapest, *Burka Endre* OPI tanszékvezető, Budapest, *dr. Ember Lászlóné* főisk. adjunktus, Budapest, *Jámbor Gyula* gimn. igazgató, Budapest, *dr. Juhász Károly* Pedag. Szakszerv. KV munkavédelmi főfelügyelő, Budapest, *Sós István* MTS orsz. testnevelési szakfelügyelő, Budapest, *Tiboldi Tibor* OPI munkatárs, Budapest, *Varga Sándor* vez. szakfelügyelő, Budapest.

TARTALOM

Burka E.—Sós I.—Tiboldi T.: A tanmenet korszerűsítése 129

Varga Sándor: Gondolatok a hazafias és honvédelmi neveléshez 141

Dr. Bakonyi Ferenc: Újabb szempontok a tanulók állóképességének fejlesztéséhez 145

Jámbor Gyula: Az OSN tapasztalataiból ... 149

Dr. Juhász Károly: Csökkentek a testnevelési balesetek 153

TÁJÉKOZTATÓ 155

SZEMLE 160

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekkszámlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

66.1286 Egyetemi Nyomda, Budapest

A tanmenet korszerűsítése

BURKA ENDRE
SÓS ISTVÁN
TIBOLDI TIBOR

A *tanterv* a különböző iskolatípusok tantárgyainak egész évi tanítási anyagát osztályokra bontottan tartalmazza. Ezt az illetékes felügyeleti főhatóság adja ki.

A tanterv a tanítás anyagát globálisan határozza meg és a hozzákapcsolódó utasítás általános szempontokat tartalmaz, de nyilvánvalóan nem veheti figyelembe az egyes iskolák testnevelési oktatásának helyi adottságait. Az egyes iskolák adottságait a nevelőnek kell felmérnie, és neki kell a tantervi anyag feldolgozási sorrendjét, oktatási menetét meghatározni. Ahhoz tehát, hogy a tantervet alkalmassá tegyük az adott iskolában a tanításra, az anyag további didaktikai alakítása szükséges. A tantervből az adott iskolára kiválasztott, felbontott és elrendezett tanítási anyagot a *tanmenet* tartalmazza.

A tanmenetkészítés gyakorlati útja

A tanmenetkészítés eddig kialakult hagyományos menetét a jövőben is alapul kell vennünk, mégpedig:

1. az anyagkiválasztást,
2. az anyagfelbontás,
3. az anyagelrendezés munkálatait.

A tanmenetkészítésnek ezt a hagyományos menetét indokolt azonban néhány újabb szemponttal kiegészíteni. A kiegészítést szükségessé teszik a testnevelés elméletében és gyakorlatában bekövetkezett változások. E változásokat érvényesítik

az új általános és gimnáziumi testnevelési tantervek,

a nevelési tervek,

a testnevelési óra tartalmi és formai kérdéséről megjelent elvi állásfoglalások.

Indokolt tehát, hogy e dokumentációban foglalt elvek a tanmenetben is érvényre jussanak, s így a tantervek, a tanmenetek és az óravázlatok is egységes elvi szempontokat tükrözzenek.

Röviden tekintsük át a tanmenetkészítés gyakorlati útját, amely — a fentiek szerint — a régi és néhány új elv érvényesítésével alakítandó ki. (A tanmenetkészítés részletes kérdéseivel itt nem foglalkozhatunk, ez a testnevelés-elméleti tankönyvek, kézikönyvek feladata.)

A tanmenetkészítés gyakorlati útját az alábbi vázlat szerint tárgyaljuk:

1. *Az anyag kiválasztása*

A testnevelés-tanítás feltételeinek figyelembevétele:

a) az iskola dologi-tárgyi feltételeinek felmérése,

b) a kiegészítő tanterv kiválasztása,

c) a tanítási időszakok és az óraszám megállapítása,

d) az előképzettség felmérése és figyelembevétele.

2. *Az anyag felbontása (felosztása)*

3. *Az anyag elrendezése*

a) a tanítási anyagnak időszakonkénti elrendezése,

b) az összetett tanítási egységek megtervezése. Ezen belül

- az anyag elrendezése a tanítási sorrend szerint,
- az oktatási feladatok,
- a nevelési feladatok,
- az órák típusainak,
- az állandó jellegű gyakorlatok,
- az időszakos ellenőrző gyakorlatok megállapítása.

4. *A tanmenet formái*

* * *

1. *Az anyag kiválasztása*

A testnevelés-tanítás feltételeinek figyelembevétele

Az anyag kiválasztását megelőzően a testnevelés tanítása helyi feltételeit kell számba venni. Ezek az alábbiak:

a) *Az iskola dologi-tárgyi feltételeinek felmérése*

A tanmenet csak azokat a gyakorlatokat tartalmazhatja, amelyeknek az iskolában megvannak a dologi-tárgyi feltételei.

A kézilabdázáshoz pl. megfelelő udvar szükséges, ezért ha ilyen nincs, akkor az általános iskolában a kosárlabdázás tanítható kézilabdázás helyett. Ha nincs felemáskorlát, akkor elhagyhatók a tanterv felemáskorlát-gyakorlatai.

Lényegében a legdöntőbben a gyakorlóhelyek jöhetnek számításba, míg a torna- és a sportfelszerelések hiányát a tanmenet készítésekor ma már nem is lenne szabad figyelembe venni. A felszerelések biztosítása az iskolavezetés feladata.

A létesítményi hiányosságok esetében sem elegendő, ha csak az iskola létesítményi hiányosságait vesszük alapul. Azt is meg kell vizsgálnia a nevelőnek — és a szakfelügyeletnek —, hogy van-e az iskolának lehetősége közeli sportlétesítmények igénybevételére. A kényelem és a hiányosságokba való beletörődés nem adhat okot a könnyebb megoldásra. Minden lehetőség felhasználásával kell törekedni a tantervi követelmények megvalósítására.

b) *A kiegészítő tanterv kiválasztása*

A kiegészítő tanterv kiválasztásában nagy szerepet játszik az iskola dologi-tárgyi feltétele, de tekintettel kell lenni a tanulók iskola utáni sportolási lehetőségeire is.

A kiegészítő tantervi anyag kiválasztására a legújabb testnevelési tanterveink adnak lehetőséget. Ennek helyes kiválasztása még nem mindegyik iskolában sikerült. Ezért a kiegészítő tanterv kérdésével részletesebben foglalkozunk.

Tapasztalatok azt mutatják, hogy a tantervi előírások szerint jártak el azok az iskolák, ahol:

— megállapították a tanulók előképzettségét,

— számításba vették az igénybe vehető létesítményeket (tornaterem, udvar, közelben levő sportpálya, a kötelező úszásoktatás megvalósításának lehetősége),

— figyelembe vették az iskola adottságait, hagyományait, az úttörő sportfoglalkozások és az iskolai sportkör működési feltételeit, a sportiskolák és a sportegyesületek kívánalmait, a nevelők sportági érdeklődését, edzői képzettségét,

— a téli foglalkozások lehetőségeit (szánkázás, sielés, korcsolyázás lehetőségeit),

— a tanulók neme szerint alkalmas sportágakat (koedukált osztályban a labdarúgás nem jöhet számításba).

Helytelenül jártak el vagy hibásan értelmezték a tanterv és az utasítás előírásait azok az iskolák a kiegészítő tantervi anyag kiválasztásakor amelyek:

— az általános iskola 5. osztályában az úszás mellett még egyéb kiegészítő tantervi anyagot is választottak,

— ahol ugyan nincs tornaterem, mégsem állítottak be téli foglalkozási anyagot,

— az általános iskolákban a tantervi utasítás figyelmen kívül hagyásával nem tekintették kötelezőnek a kézilabda oktatását az alaptantervben, illetve nem választották ezt kiegészítő tantervi anyagnak,

— az alaptantervhez nem kapcsolódó kiegészítő tantervi anyagot választották (pl. az általános iskola alaptanterve a kézilabdázást írja elő, ehhez azonban kiegészítő anyagként a kosárlabdázást választották),

— több kiegészítő anyagot is választottak egy-egy osztályban (pl. kiegészítő anyag a torna és a kosárlabda),

— egyetlen kiegészítő anyagot sem választottak,

— csak a nevelő egy-egy sportághoz kapcsolódó érdeklődése, edzői képzettsége volt a főszempont, még akkor is, ha a kiegészítő anyag oktatási lehetőségei ezt nem indokolták volna,

— a kiegészítő anyagot nem felmenő rendszerben iktatták be, hanem évenként más-más anyagot választottak.

Összefoglalva tehát a kiegészítő tantervi anyaggal felmerült eddigi tapasztalatokat, az alábbiakat állapíthatjuk meg:

1. Az alaptanterv és a kiegészítő tanterv együttesen jelenti a kötelezően megvalósítandó tantervet. Ezért az alaptantervhez egy kiegészítő tantervi anyag választása *kötelező.*

2. Ahol az általános iskolák 5. osztályára vonatkozó kötelező úszásoktatás megvalósítható, ott az 5. osztályban nem kell külön kiegészítő tantervi anyagot választani. A választott kiegészítő tantervi anyagot a következő osztályokban (a 6. osztálytól felfelé) úgy kell elosztani, hogy ebben az 5. osztály kiegészítő tantervi anyagát is figyelembe kell venni. Pl. ha atlétikát választott a nevelő kiegészítő anyagként, akkor az alaptantervben már az 5. osztályban nem a lépő, hanem a guruló technikát tanítja. Célszerű ebben az esetben az 5—6. osztály atlétikai kiegészítő anyagát úgy feldolgozni, hogy a 6. osztály első félévében az 5. osztály kiegészítő anyaga, a második félévében pedig a 6. osztály kiegészítő tantervi anyaga kerül be a tanmenetbe. A 7. osztályban így már módosítás nélkül kerülhet sor a 7. osztály kiegészítő tantervi anyagának az oktatására.

3. Tornateremmel nem rendelkező iskolák a szabadtéri sportágak közül is választhatnak kiegészítő tantervi anyagot, a téli kiegészítő tantervi anyag mellett.

4. A kiegészítő tantervi anyag megválasztása osztályok szerint is lehetséges és nem törvényszerű ugyanazt a kiegészítő anyagot az iskola összes osztályaiban tanítani, de természetesen ez utóbbi is lehetséges. Amelyik általános iskola 5., ill. középiskola I. osztályában a kiegészítő tantervi anyag kiválasztása megtörtént, ott ezt az anyagot négy osztályon át tanítani kell.

5. Általános iskolában a labdarúgás nem szerepel az alaptantervi anyagban, de szerepel a kiegészítő tantervben. Ebben az esetben a labdarúgás nem kapcsolható össze az alaptantervi anyaggal, ezért ez külön 10 óra keretében oktatandó. Más sportágakban csak az alaptantervre épülő kiegészítő anyag választható s az alaptantervi anyaggal együtt dolgozandó fel, szervesen beépítve az illető sportág egész évi anyagába.

c) *A tanítási időszakok és az óraszámok megállapítása*

A testnevelési tantervek általában heti 2 testnevelési órát vesznek alapul, így egy-egy osztály évi testnevelési óraszámát 66 órának veszik. Ez az évi óraszám azonban a gyakorlatban — felfelé is, de inkább lefelé — módosulhat. Ismeretes, hogy az évi 66 óraszámból 56 órát az alap-, 10 órát pedig a kiegészítő tantervi anyag feldolgozására kell fordítani.

Az évi óraszámokban bekövetkezhető ingadozások az anyag kiválasztását nem befolyásolhatják, ez csak az anyagfeldolgozás színvonalában jelentkezhet.

A tantervi anyag éves feldolgozását meghatározza az évszakok váltakozása, ebből kifolyólag a szabadtéri és a fedett gyakorlóhelyeken tartandó órák száma. Az évi tanítási anyagot általában őszi, téli és tavaszi évszakok szerint osztjuk fel. Ez egyúttal általában a szabadtéri és a fedett gyakorlóhelyen tartandó óraszámokat is megszabja. Azonban pontos elhatárolás nem lehetséges, hiszen a téli időszakban is tartunk a szabadban órákat és fordítva. Szokásos az őszi anyagot negyed- vagy félévenkénti bontásban is elvégezni.

Célszerűnek látszik, ha az éves tanítási anyagot a *hosszabb tanítási szünetek* figyelembevételével osztjuk szét. Ezt az eljárást a testnevelés sajátossága indokolja. A szünetek a már kialakult élettani megterhelési színvonalban törést jelentenek, s a szünetek után ismét „fel kell hozni" a tanulókat a megfelelő megterhelési színvonalra. Ez a felhozás az ún. alapozó, kondicionáló órákkal valósítható meg. Így 3 időszak határolható el.

I. időszak: szeptember 2-től december 23-ig (iskolakezdettől a téli szünetig) = 28 óra.

II. időszak: január 10-től április 2-ig (a

téli szünet végétől a tavaszi szünetig) = 22 óra.

III. időszak: április 12-től június 8-ig (a tavaszi szünet végétől a tanév végéig, illetve a tanítási órák tartásáig) = 16 óra.

(A tavaszi szünetek időpontja változhat, a fenti időpontok az 1965—66. tanév beosztását tüntetik fel.)

Ezen a hármas időszakon belül a fedett és a szabadtéri gyakorlóhelyek szerinti óraszámokat is megtervezhetjük.

A tanév beosztása táblázatos kimutatásban az alábbi lehet (amelyet a kiegészítő anyaggal együtt a tanmenet elején célszerű feltüntetni):

Időszak	Óraszám	Szabadtéri óra	Tornatermi óra	Megjegyzés
I. IX. 2—XII. 23	28	12 IX. 2—X. 15.	16 X. 16—XII. 23	Úszás 16 óra pl. IX. 10—X. 30. között
II. I. 10—IV. 2.	22	4 I. 10—II. 20 között	18 I. 11—IV. 2	Téli sportra 4 óra
III. IV. 12—VI. 8.	16	16	—	
Összesen:	66	32	34	

Megjegyzés. Az időszakokon belül az óraszámok természetesen változhatnak — az időjárás, az úszás ideje, a gyakorlóhelyek igénybevétele szerint — pl. ha télen hetenként csak egy alkalommal vehető igénybe a tornaterem, vagy ha egyáltalán nincs fedett gyakorlóhely, vagy ha van, az is szükségmegoldás, pl. tanterem. A tanmenet készítésekor ezeket a helyi adottságokat kell figyelembe venni az óraszámok időszakonkénti megállapításakor. Ezeket a szervezeti kereteket — órákat — kell a megfelelő tartalommal — tanítási anyaggal — megtölteni.

d) *Az előképzettség felmérése és figyelembevétele*

A tanulók előképzettségi szintje — a tanmenet készítésekor — az általános iskola 5. és a középiskola I. osztályában jöhet figyelembe. Bár a testnevelési tantervek lehetőséget biztosítanak az egyes osztályokban az előző tanévek anyagának bizonyos átismétlésére, mégis előfordulhat, hogy a megelőző évek testnevelési oktatása elégtelen volt, emiatt a tanulók átlaga nem éri el a kívánt előképzettségi szintet. Ilyenkor a tantervet *bizonyos anyaggal ki kell egészíteni.* Ha ez az anyag a tanmenet anyagába beilleszthető, akkor ezt a tanmenetkészítéskor, ha azonban az előképzettség hiánya az órák keretében pótolható, akkor ezt az óratervezéskor kell figyelembe venni.

A tantervből a helyi körülményeknek megfelelő tanítási anyag kiválasztása egyre inkább elveszti hagyományos jelentését, mert a régebbi „kerettantervek" helyett ma már az új tantervek olyan anyagot tartalmaznak és olyan szerkezetűek, hogy az alaptanterv szinte módosítások nélkül elvégezhető bármely iskolában. A helyi adottságoknak megfelelően legfeljebb az egyes sportágak feldolgozásában állhatnak elő minőségi különbségek.

2. *Az anyag felbontása (felosztása)*

A tanterv osztályonként egy évre írja elő az anyagot és jelöli meg az év végére elérendő követelményeket. Az év közbeni fokozatokat, illetve teljesítményszinteket,

egyes összetettebb anyagrész felbontását a tanmenetben rögzítjük.

A tantervi anyag felbontását általában az anyagelrendezéssel egy időben végezzük. Célszerű azonban e kérdést mégis külön tárgyalni.

A tantervi anyag felbontásán lényegében a tantervben előírt egyes témák (pl. magasugrás, távolugrás, talajtorna, kézilabda stb.) *kisebb egységekre* való szétbontását értjük.

Tekintsük át röviden ennek a feladatnak néhány sajátos problémáját.

Hogy egy-egy tantervi témát milyen terjedelemben, milyen mélységben (ezzel összefüggésben milyen bontásban) kell feldolgozni, az nem egyszer s mindenkorra meghatározott a téma belső összetettsége révén. Hogy a magasugrásról pl. mit, milyen terjedelemben kell tanítani, az nemcsak attól függ, hogy a magasugrás önmagában milyen bonyolult mozgás. *Az anyag belső összetettsége* ebből a szempontból csak az egyik tényező. A másik tényező a *képzéssel szemben támasztott igény*, amelyet a tanterv és az utasítás együttesen határoz meg. A tantervben felsorolt testgyakorlatok között ebből a szempontból jelentős különbségek vannak. Ez a tanterv szövegéből is egyértelműen kiderül. (Míg pl. a torna egyes gyakorlatelemeivel kapcsolatban nem támaszt olyan igényt a tanterv, hogy ismertessük meg a tanulókat a testgyakorlatokban kifejeződő mozgásfeladatok megoldása szempontjából fontos összefüggésekkel, az atlétika ugrásai, dobásai esetében viszont ez már határozott igény.) A témabontást befolyásolja továbbá az *oktatási folyamat* is. Nem biztos ugyanis, hogy mindig célszerű pl. végső bontásra törekedni. Előfordulhat, hogy esetenként két probléma együttesen célszerűbben feldolgozható (pl. a támadó és a védő játékos helyezkedésének szabályai).

Amikor a tantervi témák bontásáról beszélünk, akkor tehát elsősorban nem egy bizonyos elsajátítandó mozgás részekre bontására gondolunk. Ez a tervezőmunka másik fázisában történik meg, nevezetesen az oktatási folyamat tervezésekor. Maga a tanterv is a mozgásanyagot — a kérdéses mozgásanyag természetének megfelelően — *problémakörökbe ágyazva* tartalmazza. Ez a tantervi koncepciónak szükségszerű következménye (tudatosság!). A távolugrásban a helyes talajérés *nemcsak mint mozgástechnikai részlet szerepel a tantervben*, hanem beleágyazva abba a problémába, hogy a helyes talajéréssel *hogyan valósul meg a talajfogás késleltetése*. Az elsajátítandó mozgásanyaggal összefüggésben szükséges a tanulókkal közlendő ismereteknek a körét és mélységét is körvonalazni. Ez lényegében azonos azzal, amit a magyarázat alkalmával kívánunk a tanulókkal közölni. A témabontásban ezt a körülményt meszszemenően figyelembe kell venni, hiszen ez a tematikus tervezés lényege.

Ezek a kisebb problémakörök bizonyos mozgásanyaghoz szervesen kapcsolódnak. A mozgásanyag szerepe azonban ezeknek a résztémáknak a feldolgozásában mégis különböző lehet:

— lehet, hogy egy elsajátítandó, korábbról *még nem ismert testgyakorlat* (pl. guggoló átugrás stb.),

— lehet *példagyakorlat* valamely összefüggés, szabály megértéséhez, felismertetéséhez,

— lehet olyan szerepe is, hogy valamely megismert szabályt, összefüggést *alkalmazunk általuk* (pl. a helyezkedés szabályát — melyet a kézilabda keretében tanultak meg — alkalmazzák, gyakorolják a „pontszerzőben", a „zsámolylabdában" stb.) és jártasságokat, készségeket, képességeket fejlesztünk.

Ismételten rá kell mutatni arra, hogy ez esetben csak egy összetettebb tantervi téma kisebb egységekre való széttagolásáról, felbontásáról van szó. Ezek a kisebb egységek természetesen csak címszószerűen kapnak megfogalmazást a tanmenetben, de már a tervezés alkalmával elképzelésünknek kell lenni az egyes kisebb egységek tartalmáról. Az általános iskola 5. osztályában a magasugrás pl. a következő címszavakkal bontható fel:

„Az elugró láb tudatosítása (jelentése, fontossága).

Az elugró láb tudatos használatára nevelés.

A lépő technika elsajátítása.

A nekifutás helyes iránya."

A konkrét gyakorlatanyag megtervezése, összeválogatása már a tanítási órákra való felkészülés feladata.

3. *Az anyag elrendezése*

E munkálatokban szintén több részfeladat elvégzése szükséges:

a) *A tanítási anyagnak időszakonkénti elrendezése*

Az előző munkálatok során már megtervezték a tanítási időszakokat és megállapították az óraszámokat is. Most már az a feladat, hogy a kiválasztott és felbontott anyagot a megfelelő időszakban szétosszuk. A tantervi anyagnak az ilyen időszakonkénti elrendezését már *tanmenetnek tekinthetjük.*

Az egyes tantervi témák feldolgozásához szükséges időkeretek átgondolása ad támpontot a további tervezőmunkához, az anyagnak időszakok szerinti elrendezéséhez. A téli időszak viszonylag problémamentesebb, mert ebben az időszakban az anyag folyamatosan tervezhető. Az őszi és a tavaszi időszak anyagszerűségében megegyezik, de az anyagelrendezés szempontjából problematikusabb, mert két, időben távol eső szakaszra oszlik. Ezért tantervi témánként meg kell határozni, hogy mit tanítunk ősszel és mit tavasszal. Egyes tantervi témák kínálják a megosztást, más esetekben problematikusabb. A mindkét időszakban egyaránt jelentkező speciális alapozó, kondicionáló feladatokon túl nehéz receptet adni az anyag elrendezéséhez. Átlagos körülményeket figyelembe véve az őszi időszakban zömében új anyagot dolgozunk fel, és a tavaszi időszakra inkább a gyakorlás, az alkalmazás feladatainak a megoldása jut. De sok egyéb szempont indokolhatja ennek az ellenkezőjét is. Pl. esetenként arra lehet inkább szükség, hogy az őszi időszakra ismétlésszerűen gyakorlást tervezzünk abban az esetben, ha az osztály képzettsége vagy a tömegsport-versenyprogram ezt indokolja, és a tavaszi időszakban dolgozzuk fel az új anyagot. A helyi körülmények olyan mértékben is befolyásolhatják a tervezést, hogy a párhuzamos osztályokban is eltérően kell terveznünk, ill. a meglevő tanmenetet módosítanunk kell.

Ahhoz azonban, hogy felmérhessük, melyik téma feldolgozása hány órát igényel, egy további feladatot kell megoldani: legalábbis vázlatos formában meg kell tervezni, át kell gondolni a téma feldolgozásának a folyamatát, vagyis az *oktatási folyamatot.* Ez minden esetben a motorikus tanulás megtervezését jelenti a mozgástanulás törvényszerűségeinek a figyelembevételével: a mozgás durva formájának a kialakítása, a mozgás bonyolultságától függően egyszerű próbálgatással vagy részekre bontással, esetleg rávezető gyakorlatokkal a mozgás fokozatos finomítását a jártasság, a készség kialakulásáig, a képességek fejlesztéséig. A motorikus tanulás, a képességfejlesztés azonban *egy bonyolult megismerési folyamattal van összefüggésben,* melyet a tervezéskor messzemenően figyelembe kell venni. Ennek eredményeként a tanulók cselekvőkészsége mind magasabb szintet ér el, fejlődik tudatos feladatmegoldó képességük. Az oktatási folyamat megtervezését tehát egyrészt az a körülmény befolyásolja, hogy az egyes testgyakorlatok elsajátításában a jártasság, a készség milyen fokán állnak a tanulók, másrészt az, hogy milyen ismereteket kell a tanulókkal feldolgozni.

Ez mindenekelőtt az „új anyag" fogalmának a tisztázását kívánja meg. Ilyen értelemben az új anyag egy korábban még nem ismert, a tanulókkal elsajátítandó testgyakorlat (pl. egy tornagyakorlat-elem, a kapuralövés stb.), de új anyagot jelentenek azok az ismeretek is, amelyek egy-egy már ismert testgyakorlatnak vagy testgyakorlati ágnak új oldalát, törvényszerűségét fogalmazzák meg. Ilyenek lehetnek pl. atlétikában az általános iskola 8. osztályában a magasugrás légmunkájával kapcsolatos ismeretek.

Ezekről a kérdésekről azért fontos egységesen gondolkodnunk, mert az érvényes tantervek és utasítások beszélnek az új anyag feldolgozásában követendő metodikai elvekről, a tudatosítás fontosságáról stb., de fontos különbséget tennünk testgyakorlat és testgyakorlat, új anyag és új anyag között. A tantervek pontosan rögzítik, hogy mely esetekben elégedhetünk meg a mozgástanulásban a végrehajtás módjára vonatkozó ismeretek nyújtásával (pl. torna: gyakorlatelemek, sportjátékok technikai elemei stb.), és mely esetekben kell ezen túlmenően a feladatmegoldás alapjául szolgáló összefüggésről, törvényszerűségről, szabály megismertetéséről (felismertetéséről) is gondoskodnunk (pl. a magasugrással, a távolugrással kapcsolatban a kitámasztás mértéke és az ugrás meredeksége közötti összefüggés; a tornában a gyakorlatkapcsolás szabályai, a sportjátékokban a helyezkedés szabályai stb.).

Hasonlóképpen *differenciáltan kell felfognunk*

az alkalmazás jelentését is. Egyfelől ugyanis az egyes elsajátított testgyakorlatok alkalmazásáról kell beszélnünk. Ez történhet pl. versenyeken (atlétikai, tornaverseny, sportjátékok esetében mérkőzés) vagy változó körülmények közötti gyakorlásban (pl. kosárlabda teremben és szabadtéren, futás pályán és terepen stb.). De alkalmazásról beszélünk azokban az esetekben is, amikor az egyes testgyakorlatok, testgyakorlati ágak feldolgozása során elsajátított ismereteket, jártasságokat, készségeket alkalmazunk különböző mozgásfeladatok megoldásában. Amikor pl. a már említett kitámasztás és az ugrás meredeksége közötti összefüggést a magas- és a távolugrás tanítása alkalmával a tanulókkal feldolgozzuk, és ezt az ismeretet tudatosan alkalmaztatjuk a tanulókkal előzetesen a magasugrásban, a távolugrásban, de más ugrásfeladatokban is. Ekkor valójában nem a magas-, ill. a távolugrást alkalmazzuk, hanem az elsajátított ismeretet, a felugrás készségét, amelyet a magas, ill. a távolugrásban fejlesztettünk ki. Lényegében tehát egy *műveletelvet* ismertek meg a tanulók, melyet a felugrás műveletében különböző ugrásfeladatok keretében alkalmaznak.

Szükségtelen talán bizonygatni annak a fontosságát, hogy a tananyag tervezésekor az oktatási feladatokat differenciáltan átgondoljuk. Világos, hogy *más metodikát kell követnünk akkor, ha egy még ismeretlen testgyakorlat elsajátításáról, ismét mást, ha egy új ismeret (szabály, törvényszerűség) feldolgozásáról van szó.* Ha csak egy adott testgyakorlat-tanulásáról beszélünk, akkor tapasztalataink birtokában azt kell számba vennünk, hogy mennyi idő szükséges ahhoz, hogy eljussunk a tanterv által megkívánt szintre a gyakorlatok végrehajtásában (rávezető gyakorlatok alkalmazását, kényszerítő helyzetek felhasználását vagy részekre bontását, továbbá bizonyos képességek fejlesztésének jellemző fokozatait — pl. közepes iramú futás esetén a táv fokozatos növelését — is beleértve). Amennyiben ezen túlmenően egy műveletelv vagy összefüggés, szabály megismertetése is a feladatunk, a tanulók tapasztalatszerzésének a megszervezésétől az *általánosításon keresztül az ismeret széles körű alkalmazásáig* kell eljutnunk, s a szükséges időt is ezeknek a feladatoknak megfelelően kell megterveznünk. Más szóval: az *egyes didaktikai feladatok megoldásának a tervét is el kell készítenünk* függetlenül attól, hogy ebből csak címszavak kerülnek a tanmenetbe.

Az egyes sportágak párhuzamos tanítása megkívánja a *koncentráció* megteremtését. Ez a tervezésben több formában valósulhat meg.

aa) A különböző összefüggések, szabályok akkor válnak a cselekvés irányítójává, ha alkalmazásukra sok változatban adunk lehetőséget. Több esetben már a tanterv is épít erre. Így pl. az atlétikában a távol- és magasugrás előírásai azonos, ill. hasonló problémakörben mozognak: a gimnázium I. osztályában (fiúk) az elrugaszkodás és a lendítés jelentősége mind a magas-, mind a távolugrás előírásában szerepel. Ezt az összefüggést azonban ugyanezen osztályban alkalmazhatják (sajátos formában!) az egykezes kosárradobásban (kilépéssel, egyszeri leütéssel), a kézilabdában a kapuralövésben (mozgás közben). Sok esetben nyílik lehetőség arra, hogy valamely ismeret sokoldalú alkalmazása érdekében az egyes sportágak anyagát tematikusan úgy tervezzük meg, hogy *egyidejűen tanítunk, de legalábbis időben közel hozunk olyan mozgásfeladatokat, amelyeket azonos vagy hasonló szabályok, összefüggések jellemeznek.* Ilyen lehetőségünk nyílik labdajátékokban a helyezkedés szabályainak a sokoldalú bemutatására. A kézilabdában vagy a kosárlabdában tanított helyezkedési szabályt alkalmazhatják a tanulók más, már ismert sportjátékokban is.

bb) Sok esetben nem nyílik lehetőség arra, hogy mesterkéltség nélkül időben közel hozzunk egymáshoz ilyen anyagrészeket. Ez esetben is törekedni kell azonban arra, hogy az összefüggést több más feladatban is felismertessük és gyakoroltassuk. Ha már ismert, elsajátított mozgásformáról van szó, akkor ismétlésszerűen beiktathatjuk arra az időre is, amikor a szabályt tanítjuk. Ha viszont későbbi időpontban kell olyan testgyakorlatot tanítanunk, amelyben már korábban megismert összefüggés alkalmazására nyílik lehetőség, akkor a szabályt, a törvényszerűséget idézzük fel, mutassunk rá felhasználására akkor, amikor a kérdéses testgyakorlatot tanítjuk. Sohasem szabad szem elől tévesztenünk, hogy a tanulók *feladatmegoldó képessége* akkor fejlődik valóban sokoldalúan, ha minél több lehetőséget teremtünk az ismeretek, készségek alkalmazására. Jó, ha a tanmenet készítésekor ezeket a lehetőségeket — emlékeztető megjegyzésekkel — rögzítjük is. Pl. a távolugrásban a tavaszi időszakban a talajfogás késleltetési feladatát (gimn. I. osztály) feltétlenül a magasugrás légmunkájának a tanítása után tervezzük. Ha nem is esik egymáshoz közel a két probléma, a tanmenetben jelezzük a magasugrásra való utalást. Miért? Mert a talajfogás késleltetését ugyanazon összefüggés érvényesítésével oldjuk meg eredményesen, melyet a magasugrás

légmunkájában is érvényesíthetünk: a felső törzs előre döntése és a karok mélyen történő hátralendítése a talajérés előtt a csípőt magasan tartja, és ezzel a talajérést késlelteti. A műveletelv tehát mindkét esetben azonos, és hiba lenne rá nem mutatni.

A fentiek alapján talán nem kell bizonyítani, hogy a didaktikai feladatok átgondolása a tervkészítéskor, a tanmenetkészítéskor nemcsak lehetséges, de szükséges is. Más kérdés viszont az, hogy mi kerül be ebből a tanmenetbe. Természetes, hogy a tantervi témák didaktikai feladatok szerinti bontása túlzott részletezettséget eredményezne. A didaktikai feladatok szerinti felbontást az óratervezés munkálatai során is figyelembe vesszük. Legfeljebb emlékeztető megjegyzés kívánatos, amiből hosszabb idő elteltével is meg tudja állapítani a nevelő, hogyan képzelte el a tervezéskor a téma feldolgozását. Pl. gimnázium II. osztályában (lányok) a súlylökést a következőképpen lehet a tanmenetbe bejegyezni:

ősszel: súlylökés helyből. Szergyorsítás;

tavasszal: súlylökés helyből. A szergyorsítás különböző dobásokban.

Ebből a szövegből kiderül, hogy ősszel csak a súlylökés vonatkozásában esik szó a szergyorsítás problémájáról, tavasszal viszont ezt az összefüggést más dobásfeladatokban is alkalmazhatjuk.

Az így elrendezett anyag azonban még semmiféle segítséget nem nyújt a különböző gyakorlatok tervszerű sorrendjének a megállapításához. Ezért a továbbiakban a tananyagban való tervszerű előrehaladás megfelelő ütemének biztosítására az egyes időszakokon belül kisebb, átfogóbb egységekbe kell az anyagot elrendezni.

b) *Az összetett tanítási egységek megtervezése*

Az anyag elrendezése a tanítási sorrend szerint

A kisebb, átfogóbb gyakorlatok elrendezését *összetett tanítási egységeknek* nevezzük. Egy-egy ilyen egység általában 2—4 óra anyagát tartalmazza úgy, hogy érvényesül benne a sokoldalú hatásra való törekvés. Itt a *tematikus tervezés* elvét kell érvényesítenünk. Fő elv az legyen, hogy az összetett tanítási egységekben szereplő gyakorlatok segítsék a tantervi célkitűzések megvalósítását. Az egyes időszakok anyagából az oktatás központi gyakorlatait (témáit) válasszuk ki, s ezek sorrendjét állapítsuk meg. Ilyen központi gyakorlatnak tekintendők:

az atlétika,
a torna talaj- és szergyakorlatai,
a sportjátékok,
a testnevelési játékok (csak az általános iskolában).

Nem tekintendők ilyen anyagnak:

az előkészítő gyakorlatok,
a rávezető- és célgyakorlatok,
a testnevelési játékok (középiskolában),
rendgyakorlatok.

Az összetett tanítási egységek megtervezésekor tartsuk szem előtt az alsó- és felsőtest arányos foglalkoztatását, a tanulók mozgás-, játék- és sportolási igényének felkeltését és kielégítését. Egy-egy összetett tanítási egység legalább 2, és legfeljebb 4 központi (fő) gyakorlatot foglaljon magában.

Az oktatási feladatok feltüntetése

A tervezés alkalmával — mint ez a korábbiakból kiderül — részletekbe menően át kell gondolni az egyes tantervi témákkal kapcsolatban oktatómunkánk menetét, a konkrét feladatokat. Kétségtelenül nagy munkát jelent a tanárnak az, hogy részleteiben is megtervezze az egész évi munkát. Ezt az elképzelést a tanmenetben lényegében csak címszavakban rögzíthetjük. Ha megelégednénk azzal, hogy a tanmenetben csak az anyagot röviden tüntetjük fel (pl. így: „magasugrás guruló technikával"), akkor az elég sok időt igénylő tervezés java része kárba veszne. Hónapok távlatából már aligha tudnánk részleteiben visszaidézni eredeti elképzelésünket. Ezért célszerű, *ha az anyagmegjelölés mellett az oktatási feladatot is feltüntetjük.* Ez emlékeztetni fog bennünket arra, hogy milyen konkrét feladat megoldását terveztük a kérdéses időszakra. Ezt két formában rögzít-

hetjük a tanmenetben: vagy az összetett tanítási egység fő feladataként előre kiemelve tüntetjük fel, vagy a kérdéses tantervi anyag megjelölésével együtt. Az első esetben az összetett tanítási egységnek a fő anyagával, a második esetben bármely anyagrésszel kapcsolatban is megtehetjük ezt az emlékeztető feljegyzést.

Pl. „Talajtorna: gyakorlatelemek gyakorlása; gyakorlatelemek könnyítése, nehezítése (szabály; önálló feladatok; a tanult összefüggő gyakorlatba nehezített elemek beépítése)."

„Magasugrás: a kar- és láblendítés jelentősége; a lendítés különböző meredekségű felugrásokban; ugróerő fejlesztése önálló feladatokkal; a lendítés a különböző természetű felugrásokban (páros lábú felugrás, helyből ugrások, felugrások a kézilabdában stb.)."

A fenti példák arra az esetre vonatkoznak, amikor az oktatási feladatokat a tanítási anyag leírásában jelöljük meg. Ha a feladatokat külön, a tanítási egység elején kiemelve tüntetjük fel, akkor természetesen összevontan tehetjük ezt meg. A fenti példák alapján: *„Oktatási feladatok: talajtorna: a gyakorlatelemek nehezítése és könnyítése; magasugrás: a kar- és láblendítés jelentősége a különböző ugrásfeladatokban.*"

Az oktatási feladatok további felbontása a tanítási órákra való felkészülés alkalmával történik meg, amikor az egyes órák konkrét részfeladatait megállapítjuk.

A nevelési feladatok feltüntetése

A tantervek és az utasítások, valamint a nevelési tervek az iskolai oktató-nevelő munkát foglalják egységbe. Az oktatás feladatait a tantervek, a nevelés feladatait pedig a nevelési tervek tartalmazzák. E kettő együtt jelenti azokat a feladatokat, amelyeket a tanítás folyamán meg kell valósítanunk. Ha megtervezzük az oktatás folyamatát, akkor meg kell terveznünk a nevelés folyamatát is. Ez utóbbinak a megtervezése, a tanmenetben való feltüntetése *olyan új feladatként jelentkezik, amely inkább próbálkozást, kísérletezést jelent,* semmint már kialakult eljárást. Az azonban bizonyos, hogy — a lehetőségeken belül — a tanmenetben is indokolt és szükséges is főként a tanítási anyaghoz kapcsolódó nevelési feladatokat megterveznünk.

Lényegében eddig is végeztünk nevelést az órákon, de ezt most tervszerűbbé kell tennünk. A tervszerűséget azzal biztosíthatjuk, ha a tantervből, a tantervi utasításból és a nevelési tervekből kiválasztjuk azokat a nevelési feladatokat, amelyek valamely összetett tanítási egység anyagához leginkább illenek, de úgy, hogy azok az óra várható nevelési helyzeteihez alkalmazkodjanak. E feladatot természetesen minden mesterkéltség, mechanikus sablonizálás nélkül kell megoldanunk. A tanmenetben feltüntetett nevelési feladatok tehát az *előre tervezhető* nevelési feladatokat jelentik. A nevelési munka másik részét természetesen *az órán (vagy azon kívül) spontán felvetődő nevelési kérdések* jelentik, amelyeket nyilvánvalóan előre nem tervezhetünk be.

A nevelési feladatokat általában összetett tanítási egységenként állapítjuk meg s tüntetjük fel. Egyes nevelési feladatok természetesen ismétlődhetnek, ezért egy-egy nevelési feladat két éven át is szerepelhet.

Milyen nevelési feladatokat tervezhetünk?

A testnevelésre háruló nevelési feladatok nagy része természetesen a testi nevelés területére esik. Ezért elsősorban a Nevelési terv testi nevelés követelményeit tartalmazó részéből kell a feladatokat kijelölnünk. Az is természetes azonban, hogy a nevelési feladatok nem szűkülhetnek le csupán csak a testi nevelés területére, hanem a nevelés egyéb területéből is be kell terveznünk nevelési feladatokat. Úgyszólván nincs a nevelésnek egyetlen területe sem, ahonnan ne lehetne a testneveléshez kapcsolódó nevelési feladatokat kijelölni. Nemcsak lehet, hanem kell is! Csak így biztosítható az *iskolában folyó oktató-nevelő munka egysége.*

A testi nevelés területéről adódó nevelési feladatok lehetnek:

állandó jellegűek: pl. higiéniai nevelés (egyéni és környezeti), baleset elleni védekezés stb.,

időszakos jellegűek: a szervezet edzése a hideghez (téli időszak), a szervezet edzése a meleghez (őszi-tavaszi időszak);

„Tanulj meg úszni" (csak ott tervezhető, ahol a kötelező úszásoktatásra lehetőség van); az iskolai szünidők testnevelés és sport szempontjából való helyes felhasználása (szünetek előtti órákban); egészséges napirend kialakítása; reggeli torna; a sportolás iránti érdeklődés felkeltése stb.

A világnézeti, politikai nevelés területéről adódó nevelési feladatok:

A Nevelési tervben pl. ez a követelmény szerepel többek között: „A tanuló tudja, hogy a fejlettebb gazdasági és társadalmi rend kihat az egész nép kultúrájára és életkörülményeire." E követelményt hozzáfűzhetjük pl. egy új iskola létesítéséhez (tornaterem, sportpályák stb.), vagy valamely iskolán kívüli sportlétesítmény felépítéséhez.

A világnézeti nevelést szolgáljuk akkor, amikor rámutatunk: a képességek fejleszthetők, megváltoztathatók a gyakorlás által. (Osztályozáskor, felmérő órákon használhatjuk ki e nevelési lehetőséget.) A helyes világnézet kialakulását segítjük azzal is, ha rámutatunk, hogy: „A testnevelés és sport az egészség, a munkaképesség megőrzésének fontos eszköze, a kulturált szórakozás egyik formája" stb.

A szocialista hazaszeretetre való nevelés egyik követelménye: „Neveljük tanulóinkat arra, hogy legyenek büszkék nemzetünk nagyjaira, akik külföldön is hírnevet szereznek a magyar népnek." Ezt a testnevelésben sportolóink sikeres nemzetközi szereplésekor használjuk fel, hozzákapcsolva valamelyik tantervi sportág oktatásához (olimpia, világbajnokaink stb.).

A munkára nevelés feladatai közül ki kell emelnünk a tanuló munkáját, *a tanulást.* A „társadalmilag hasznos munká"-ban rejlő nevelési lehetőségek a testnevelésben adottak: pályaépítések, karbantartó munkálatok, felszerelések javítása stb. Ezzel együtt jár a *társadalmi tulajdon védelmére* irányuló nevelés is. (Ezek a feladatok nem korlátozódnak csak a testnevelési órákra, az önkéntes jellegű sporttevékenység területén is jelentkeznek.)

Az erkölcsi magatartás kialakításában jelentős helyet foglal el a játék, amely az érzelemre gyakorol nagy hatást és amely igen alkalmas: pl. a tudatos fegyelemre, céltudatosságra, bátorságra, bajtársiasságra, a szabályok betartására, a bírálatra — önbírálatra, az önellenőrzésre —, a helytállásra nevelésre. A testnevelési órán valósíthatjuk meg a Nevelési tervnek azt a követelményét, hogy „tudja, hogy a játékban a közös siker és nem az egyéni feltűnés a fontos", vagy „tudja, hogy a játékban többet ér a becsületes vereség, mint a becstelen eszközökkel kivívott győzelem", vagy „alá tudják rendelni egyéni érdekeiket, hangulataikat a közös játék sikerének". A sportjátékokat tartalmazó tanítási egységek nevelési feladatait a fenti követelményekből állíthatjuk össze.

A közösségi magatartás követelményei közül egyik igen lényeges követelmény: „Tisztelje a másik nemet, magatartása velük szemben legyen nyílt, természetes, udvarias, fegyelmezett." (A koedukált osztályok testnevelési óráin jelentkező nevelési feladat.) A csapatszellem kialakítása. „Segítsd a gyengébbet." „Ne legyél önző." „Csapatfegyelem." Stb.

Az esztétikai nevelésre is lehetőség adódik a testnevelési órákon. A Nevelési terv követelménye: „Értékelje a tiszta, a gondozott külső szépségeit, testtartását, testmozgását igyekezzék harmonikussá, könnyeddé tenni." (A torna, a művészi torna anyagához kapcsolható.)

A fenti példákon kívül természetesen egyéb nevelési feladatok is összeállíthatók a nevelési tervek alapján.

Az órák típusainak megállapítása

A tanmenetben nemcsak azt célszerű rögzíteni, hogy hány órát szánunk az egyes tantervi témákra az összetett tanítási egységek feldolgozására, hanem azt is, hogy milyen típusú órákra gondoltunk a tervezéskor. (Az

óra típusai kérdését részletesebben tárgyalja a „A testnevelési óra néhány tartalmi és formai kérdéséről" című anyag.*) A szergyorsítás problémájának feldolgozására a különböző dobásfeladatokban célszerű egy egész órát fordítani (óra végi dobásfeladatokkal összekapcsolt versengésekre is gondolva). Ha ezt a tervezéskor így képzeljük el, célszerű az órához odaírni, hogy „alkalmazó óra". Erre azért lehet szükség, mert a tanmenetből nem derül ki szükségképpen az, hogy eredetileg erre egy egész órát szántunk, de tavasszal ez a megjegyzés emlékeztetni fog bennünket erre (kicsi a valószínűsége annak, hogy egyidejűen egy másik olyan téma is szerepeljen a tanmenetben, ami egész órát kívánna ugyanabban az időszakban). Pl. egy 5 órás összetett tanítási egységen belül a következő módon tehetünk utalást az órák típusaira:

1 új ismereteket feldolgozó,
3 vegyes típusú és
1 alkalmazó óra.

Az állandó jellegű gyakorlatok kijelölése

Az állandó jellegű gyakorlatok kijelölése és feltüntetése a tanmenetben csak a központi (fő-) gyakorlatok esetében indokolt, amikor ez a gyakorlat több tanítási egységben ismétlődik pl. közepes iramú futás, fokozó futás, mászás stb. (Az állandó jellegű gyakorlatokat természetesen az óratervezés során is figyelembe vesszük pl. olyan erősítő, ügyesítő gyakorlatok, amelyek osztályfoglalkoztatás keretében gyakorolhatók (függeszkedések, fej-, kézállás, gyors futás stb.).

Az időszakos ellenőrző gyakorlatok kijelölése

Az időszakos ellenőrző gyakorlatokat az időszakok gyakorlatanyagából választjuk ki és tervezzük be a megfelelő összetett tanítási egységekbe. Az időszakos ellenőrző gyakorlatok száma félévenként 6—8 lehet.

Az ellenőrző gyakorlatokat csak az alaptanterv gyakorlatai közül választhatjuk ki, amelyek az osztálynak újak s amelyeknek a végrehajtása kellő gyakorlást igényel. (Részletesebben lásd: A testnevelés érdemjegyének megállapítása c. cikket, megjelent A Testnevelés Tanítása folyóirat 1965. 5. számában, valamint az MTS OT által a fenti címen 1966-ban megjelent kiadványban.)

4. *A tanmenet formái*

A tanmenetnek többféle formája ismeretes. Jónak tarthatunk minden formát, amely

— a tanítás menete szempontjából áttekinthető,

— lehetőséget ad a követelmények pontos leírására,

— feltünteti az oktatási feladatokat,
a nevelési feladatokat,
az órák típusait,
az állandó jellegű gyakorlatokat és
az időszakos ellenőrző gyakorlatokat.

A gyakorlatban általában az *oszlopos* és a *táblázatos* forma terjedt el leginkább. Az új szempontok alapján az *oszlopos forma* (összetett tanítási egységek) mintája az alábbi lehet;

6. osztály

4/4 (jelentése: negyedik tanítási egység, amely négy óra anyagát tartalmazza).

Az oktatási feladat: Védőjátékos helyezkedése.

A nevelési feladat: Becsületesség, sportszerű magatartás. Gyors helyzetfelismerés.

Az órák típusai: 3 vegyes, 1 ellenőrző.

A tanítási anyag: Játékos botgyakorlatok.

Távolugrás: guggoló technik. rövidített nekifutással; ugróerő fejlesztése; távolugróverseny.

Kapuralövés állóhelyből és mozgás közben.

Védőjátékos helyezkedése labdával és labda nélküli támadóval szemben (egyéni helyezkedés).

Egykezes felső átadás.

* Megjelent a Sportélet 1965. májusi számának mellékletében, valamint az 1966. évi nyári testnevelő tanári tanfolyam jegyzetében (sokszorosítás).

Zsámolylabda.
Kézilabda szabálykönnyítéssel.
Állandó jellegű gyakorlatok: Védőjátékos helyezkedése.
Ellenőrző gyakorlatok: Egykezes felső átadás.

A másik elterjedt forma a táblázatos forma. Mintája:

I. osztály (gimnázium) — *I. időszak (IX. 2—XII. 23.)*

Összetett tanítási egység	1	2	3
Órák száma	1 2 3 4 5	6 7 8 9	10 11 12
Oktatási feladat	Előképzettség megállapítása		
Nevelési feladat	Tudnivalók, rend az öltözőben, a gyakorlóhelyeken		
A tanítás anyaga	Szabadgyakorlatok Kézállás társsegítségével Térd. rajt Kislabdahajítás Guruló átfordulások Szekrényugrás Játék Kézilabda		
Áll. jellegű gyakorlatok	Fokozó futások		
Ellenőrző gyakorlatok			

Felhasznált irodalom:
Czirják József: Testneveléselmélet II. Sport, Bp. 1965.
Dr. Kálmánchey Zoltán: Testnevelés-elmélet, Tankönyvkiadó, 1962.

A fővárosi testnevelési szakfelügyelők 1964—65. tanévi tematikus vizsgálatai alapján készült anyag.
Az anyagot szakvéleményezte:
Czirják József és dr. Kálmánchey Zoltán.

Gondolatok a hazafias és honvédelmi nevelésről a testnevelésben

VARGA SÁNDOR

A hazafias nevelés és honvédelemre felkészítés a felnövekvő nemzedék további magatartásának meghatározója lehet.

Kétségtelen, hogy egész nevelésünk központi kérdése ez a gyakorlatban. Ha a nevelés vagy a gyakorlati tevékenység bármely területét nézzük, ez pozitív vagy negatív irányban a hazafiság és internacionalizmus területével összefüggő tevékenységet jelent.

Szükséges tehát, hogy a nevelés egyik fő területén, a testi nevelésben, ezen belül a testnevelésben és sportban is megkíséreljük felvázolni azokat a lehetőségeket, amelyek a hazafias és honvédelmi nevelés összefogottabb, az eddiginél céltudatosabb megvalósítását szolgálhatják.

A tantárgyak művelődési anyagában és az ehhez kapcsolt tanórán kívüli tevékenységében bőséges lehetőség nyílik arra, hogy az iskolába bekerült gyermekben direkt vagy indirekt formában az ismeretek elsajátítása és gyakorlati tevékenység során a hazafiság, a hazaszeretet érzelmét kiváltsuk és továbbfejlesszük.

A gyermeket körülvevő környezet; a szülői ház, az utca, a falu, a szülőváros, a főváros, a megye, az ország — a gyermek értelmi fejlődésével összhangban a megismerő tevékenység révén — minden eseményével együtt kiváltja érzelmeit, mely életkorának megfelelően a múlt hagyományaival is kiegészül, és a gyermeki szív egy új érzelemmel, a hazaszeretettel is telítődik.

A hazát szeretni azt jelenti, hogy ápoljuk múltunk emlékeit, tiszteljük dolgozó népünket, építjük országunkat és ha kell, meg is védjük azt minden külső és belső ellenséggel szemben.

A jelenleg iskolás korú gyermekek nem éltek át olyan eseményeket, melyek a hazaszeretet hősiességet kívánó megnyilvánulásai lehettek volna. E tekintetben csak értesüléseik vannak. (Pl. Ságvári Endre, Schönherz Zoltán helytállása vagy a Szovjetunió Nagy Honvédő Háborújának fiatalkorú hősei; Zója, Matroszov önfeláldozása stb.)

Érzelmileg és fizikailag mégis úgy kell felkészítenünk őket, hogy ha kell, a megpróbáltatásokat, szenvedéseket, sőt életük feláldozását is vállalni tudják a hazaszeretet jegyében.

Az Országgyűlés 1960. decemberi ülésszakán új honvédelmi törvényt alkotott. Ebben... „az állam polgárainak és szerveinek az Alkotmányból folyó azon alapvető kötelezettségeit állapítja meg, amelynek teljesítését a haza védelme békében és háború idején megkívánja".

A honvédelmi törvény — a legutóbbi módosítást figyelembe véve — kimondja, hogy a hadkötelezettség férfiaknál 18. életévtől 50 életévig minden állampolgárra kiterjed. Háború esetén a nőket 18—45. életévig terheli hadkötelezettség, de csak szakszolgálatra vehetik őket igénybe.

Ma, amikor a szocializmust építő társadalmunk lényegéből fakadóan az iskolás korú fiatalok túlnyomó többsége a 18. életévéig tanul, az iskolapadból lép be a honvédség kötelékébe — és a fiúk többsége a hadkötelezettségének katonai szolgálattal eleget is tesz — szükséges, hogy az életbe kilépő fiatalok érzelmi irányultságuk, fizikai felkészültségük, erőállapotuk tekintetében e feladat megoldására alkalmasak is legyenek.

Tanulóink a testi fejlődésükhöz minden szükségest megkapnak társadalmunktól. Az életkörülmények; az étkezés, a pihenés, a higiénés lehetőségek, az orvosi ellátás segítik megfelelő testi fejlődésüket. A test-

nevelési tantervek, a tanórán és iskolán kívüli sportprogramok, a nevelési programok, az ifjúsági mozgalom lehetőségei pedig a gyakorlati tevékenységben az életkorok és nemek szerinti megoszlásnak megfelelő tevékenységi formákkal módot adnak az edzés minden formáján keresztül (a természet természetes erői, a testgyakorlatokkal történő edzés) a tanulók testi képességeinek (erő, gyorsaság, ügyesség, állóképesség) olyan szintre hozásához, amely képessé teszi őket a szocialista haza építésére, a termelőmunkában való helytállásra, a haza megvédésére való felkészülésre a honvédelmi előképzés (MHS) és a katonai szolgálat keretében.

A reformtantervek koncepciója

— a tanulók érzelmi motiválásával a testneveléshez és a sporthoz,
— annak a feladatnak a kitűzésével, hogy a tanuló megszeresse a sportot, azt egy sportágban az iskola elvégzése után akár önállóan is tudja művelni,
— olyan alapképzésnek a megadásával, hogy egy más sportágat könnyen elsajátítson, melyet a tantervi anyagban nem tanult meg,
— a tanulói aktivitás azon elvének megvalósításával, hogy értelmes tanuláson keresztül önálló gyakorlásra, sőt gyakorlattervezésre is képes legyen,
— annak a feladatnak a kitűzésével, hogy a természet természetes erőivel történő edzéssel, a szabadtéri foglalkozások megvalósításával — még télen is — a tanuló szervezetét ellenállóvá tegye az időjárással szemben,
— a sokoldalú, nagy fiziológiás terhelést biztosító, de életkorokra és az egyes iskolák lehetőségei szerint differenciálható anyagával,
— azzal a célkitűzéssel, hogy a tanterv mozgásanyaga az élet által adott helyzetek megoldására is készítsen fel

módot ad arra, hogy az egy-egy iskolatípust (általános vagy középiskola) elvégzett tanulók életkoruknak megfelelően képesek legyenek a hirtelen erőkifejtésre vagy hosszabb mosabb fáradalmakat igénylő feladatok megoldására, de nemcsak a testnevelési és sporttevékenységben, hanem az élet által adott egyéb helyzetekben is, a szerzett készségek, testi képességek értelmes alkalmazása alapján.

Mindezeket a tantervi követelményeket a mozgásanyag feldolgozásán keresztül teljesíti a tanuló. A tanterv koncepciójának a mozgásanyag megtanításán keresztül történő megvalósítása olyan képességet ad tanulóinknak, mely felkészíti őket a jövő életükben adódó helyzetekben a termelőmunkában való részvételre és a haza megvédésére. A tanterv teljesítése tehát a honvédelmi nevelés egyik lehetősége és összetevője, melynek megvalósítása e célkitűzés szolgálatában a tanár hazafias kötelessége is.

A tanulók tervszerű nevelésének programjai (általános és középiskolai programok) a tantervi anyag megtanítása mellett sok egyéb lehetőséget tartalmaznak a tanulók hazafias és honvédelmi nevelésére. E dokumentumok egyik célkitűzése az, hogy a tanulók meggyőződésévé tegyék azokat az elveket és szokásokat, amelyeket részint tantervi és tanórai keretben, részint a tanórán és iskolán kívül, másrészt a szülői ház és a társadalom által adott lehetőségek között lehet megvalósítani, melyek a hazafias és honvédelmi nevelés szolgálatába állíthatók. Ez a nevelési programokból is kitűnik: „A testi nevelésnek az a feladata, hogy erősítse a tanulók szervezetét, biztosítsa helyes fejlődésüket, tökéletesítse testi képességeiket, fejlessze ki jártasságukat és készségeiket az ember számára fontos mozgások különböző nemeiben. Végső célja az, hogy előkészítse az új nemzedéket a szocialista munkára és hazánk védelmére..."

E célkitűzések szolgálatában állnak azok a tevékenységi formák, melyek a tantervi anyagot továbbfejlesztik a tanórán kívüli tevékenységben, illetve új lehetőségeket ajánlanak a tanulók mozgásszükségletének kielégítésére testi fejlődésük érdekében.

— A nevelési programokban az alsó tagozattól a középiskola befejezéséig

megtalálható a természet természetes erőivel történő edzés fontossága; a szabad levegőn való mozgás (séta, túra), mely a középiskolákban a 15—16 éves tanulók számára már követelményként állítja fel, hogy szükség esetén a tűző napot, az izzadást, a fázást is el tudják viselni. A fokozatos követelmények rendszere után el kell érni, hogy a 17—18 éves tanulók már legyenek járatosak a túrák és sátortáborok szervezésében is, és tudjának térkép, tájoló alapján tájékozódni, terepvázlatot készíteni, mely a honvédelmi előkészítésnek is fontos összetevője.

— A honvédelmi nevelés tevékenységi formáiként kell megemlíteni a nevelési programokban szereplő sízést, kerékpározást, úszást is a meghatározott követelményrendszerben.

— Az életre nevelés keretében a tanulók értelmi belátása és meggyőződése alapján a hazafias nevelésre felkészítés a társadalmilag hasznos munkában való részvétel, mely az egyes korcsoportokban történő fokozatos emelkedés alapján a 17—18 éves tanulóktól olyan fizikai állóképességet kíván, hogy egyfolytában 8 órai fizikai munkát el tudjanak végezni.

A nevelési programok által adott lehetőségek, célkitűzések és tevékenységi formák — ha csak azok mozgásos tevékenységét vesszük is alapul —, bő lehetőséget adnak a tanár számára a tanulók hazafias és honvédelmi neveléséhez.

A tantervek és nevelési programok mellett a tanórán kívüli iskolai és iskolán kívüli mozgalmi tevékenységek rendszere és programja az, mely a tanulókat érzelmileg leginkább motiválja és a hazafias és honvédelmi meggyőződésüket erőteljes érzelmekkel is telíti.

A Kommunista Ifjúsági Szövetség, az Úttörőmozgalom, a Magyar Honvédelmi Sportszövetség, az általános iskolai úttörő sportfoglalkozások, a középiskolai sportkörök programjai és az általuk nyújtott lehetőségek az érzelmi ráhatások gazdagságával és a tevékenységi lehetőségek széles skálájával a legnagyobb pozitívumot adják a tanár kezébe a hazafias és a honvédelmi nevelés megvalósításához. Az ifjúsági önkormányzat, az ifjúság demokratikus jogainak és kötelességeinek gyakorlási lehetősége, az érzelmekre ható alaki formaságok és tartalmi munka szálai még erősebben fejlesztik a tanulók lokálpatriotizmusát, mely egy országos vagy nemzetközi szervezet rendezvényein, találkozóin keresztül továbbfejleszthető, a hazafiság és internacionalizmus érzelmeken alapuló meggyőződését váltja ki a felnövekvő ifjúban.

Ilyenek:

— A katonai alakzatokban történő sorakozások, jelentések, köszöntések és ezekben az alakzatokban történő mozgások.

— Az őrsi és csapatzászlónál történő tiszteletadások, a táborok zászlófelvonásai és levonásai a felsorakozott tanulók előtt.

— Az úttörőparancsnok és a tábor napiparancsának ismertetése.

— Az ifjúsági építőtáborok egész foglalkoztatása és munkaversenye.

— Egy-egy akciófeladat a nyomolvasó mozgalom vagy az „Úttörők a hazáért" mozgalom keretében.

— A városnéző séták és az ezekkel összefüggő versenyek.

— Az úttörő- és KISZ-próbák keretében rendezett járőrversenyek.

— Az úttörők számára rendezett számháború és rókavadászat, mellyel a katonai harci feladatok és híradástechnikai eszközök életkoruknak megfelelő felhasználásával ismerkednek meg.

— Az ünnepélyes fogadalomtételek és avatások, jubileumi ünnepségek.

— Az őrsi, az osztályok közötti, az iskolák közötti, a körzeti, a városi, a megyei, a budapesti és az országos bajnokságok ünnepélyes megnyitói és díjkiosztó ünnepségei.

— A KISZ „Ifjú Gárda" foglalkozásai és akciófeladatai.
— Az ifjúsági mozgalom nemzetközi diáktalálkozói és sportversenyei. (Csillebérci találkozók.)
— Úttörőparádé és annak sportesményei.
— Az Országos Sportnapok rendezvényei.
— A Magyar Honvédelmi Sportszövetség lövész- és járőrversenyei, valamint az MHS honvédelmi előképzésének minden formája.
— Együttműködés a honvédalakulatokkal (kisdobos-, úttörőavatások, laktanya-látogatások, honvédségi gyakorlatok és bemutatók megtekintése).
— Az iskolai „sportfolyosó" az aktuális sportesemények feltüntetésével, tablóival, csúcsnyilvántartásaival. (Iskolai, területi, országos, nemzetközi.)
— A természetjárás, az országjárás tájékozódási-gyorsasági és postaládás tájékozódási versenyek térképvázlatai, térkép és tájoló használatával.

Csak néhány lehetőséget és tevékenységi formát említettünk felsorolásszerűen azokról a területekről, amelyek a tantervek, nevelési programok és a tanórán kívüli mozgalmi foglalkoztatás keretében módot nyújtanak a testnevelés és sport területén az ifjúság hazafias és honvédelmi nevelésére.

Az elmondottakon kívül a napi oktatási-nevelési kérdések megoldásában és a tartalmi munka variációiban még számos lehetőség nyílik e fontos nevelési feladat megoldására, melynek kiaknázása a tanár ügyszeretetétől és hivatástudatától függ. E nevelési feladat azonban még a testi nevelés és sport területén sem kizárólag a testnevelő tanáré, hanem az egész nevelőtestület és a mozgalmi vezetők együttes feladata.

Irodalomjegyzék:

a 3 éves továbbképzési terv témaköreihez

Jelen számunktól kezdve közöljük a 3 éves továbbképzési alaptervben szereplő témákhoz az ajánlott irodalmat. A jegyzékben általában a minden iskolában hozzáférhető irodalomra térünk ki, ezért a bibliográfiát semmiképpen sem lehet teljesnek tekinteni.

A tananyagtervezés korszerűsítése c. témához:

Burka Endre—Tiboldi Tibor—Sós István: A tanmenet korszerűsítése. A Testnevelés Tanítása, 1966. 5. szám.

Burka Endre—Czirják József—dr. Kálmánchey Zoltán—Sós István: A tanítási óra néhány tartalmi és formai kérdése. Sport és Tudomány, 1965. 5. sz. melléklete. (Megjelent még: A testnevelő tanárok továbbképző tanfolyamának előadásai c. kiadványban, Debrecen, 1966.)

Czirják József: Testneveléselmélet II., Sport kiadó, Bpest, 1966.

Burka Endre: Tematikus tervezés — tananyagfelbontás. A Testnevelés Tanítása, 1966. 2. szám.

A tanulók önálló munkája az oktatási folyamatban c. témához:

A tanulói önállóságot fokozó munkaformák rendszere az oktatási folyamatban. (1966. évi tavaszi nevelőtestületi értekezletek vitaanyaga) Köznevelés, 1966. 7. szám melléklete.

Burka Endre: Önállóságra nevelés a testnevelésben. A Testnevelés Tanítása, 1966. 3. szám.

Kalász Jánosné: A tanulók aktivizálása a torna tanításában. A Testnevelés Tanítása, 1965. 4. szám.

Orosz Ottó: Néhány tapasztalat a tanulói aktivitással kapcsolatban. A Testnevelés Tanítása, 1966. 1. és 2. szám.

Szilágyi Dezső: Neveljük tanítványainkat gyakorlatias önálló munkára. A Testnevelés Tanítása, 1966. 5. szám.

A tanulók teljesítményének értékelése c. témához:

A testnevelési érdemjegy megállapításának elveiről és gyakorlatáról. Művelődésügyi Közlöny, 1965. augusztus 15-i szám.

Sós István: A testnevelés érdemjegyének megállapítása. A Testnevelés Tanítása, 1965. 5. szám (Helyreigazítás: 1966. 3. szám)

(Folytatás a borító 3. oldalán)

Újabb szempontok a tanulók állóképességének fejlesztéséhez

DR. BAKONYI FERENC

A testnevelés és sport területén általánosan elterjedt az a nézet, hogy a fiatalabb gyerekek állóképessége rendkívül csekély, s emiatt állóképességi gyakorlatok terén kíméletre szorulnak. Mindez iskolai tanterveinkben és sportköri edzéseinkben egyaránt megmutatkozik. E vélemény valószínűleg onnan származik, hogy a kisgyermek ereje kisebb, mint a felnőtteké, s ezt az összehasonlítási eredményt az állóképességre is vonatkoztatják. A valóságban azonban az erő- és állóképesség között nincs ilyen összefüggés, és ezen az alapon a gyermek állóképességét a felnőtténél alacsonyabbnak venni jogosulatlan és indokolatlan. Érdemes tehát kissé közelebbről megvizsgálni, hogy valójában mi is a helyzet ezen a területen.

Mielőtt azonban a kérdés érdemi tárgyalására rátérnénk, röviden emlékeztetnünk kell arra, hogy az állóképességnek két fajtáját szokás megkülönböztetni: az általános állóképességet és a speciális, ún. izom-állóképességet. *Reindell*[6] szerint az általános állóképesség a következőkön alapul: szívműködés, légzés, anyagcsere, hormonok, perifériás keringés, vérvolumen. *Nöcker*[5] az izom-állóképességnek három fő összetevőjét különbözteti meg: az izomrost hajszálerekkel való behálózottságának sűrűsége (kapillarizáció), oxigénadósság-tűrő képességének nagysága és az izomsejtekben levő potenciális energiák kimerítő képességének mértéke.

Jelen tanulmányban a szervezet egészére vonatkozó általános állóképességről van szó. A gyakorlati tények ellentmondanak annak az állításnak, hogy a kisgyermek állóképessége alacsonyabb, mint a felnőtteké. Már a csecsemő is, ha nem szorítják be a pólyába, egész nap biciklizö mozgást végez a lábaival, hadonászik a karjaival, s amikor nem alszik, állandóan mozgásban van. Ugyanezt tapasztaljuk akkor is, amikor már járni tud. Nincs egy pillanatnyi megállása, állandóan tevékenykedik; s ha van erre szolgáló terület, szinte sohasem jár, hanem fut. S ez mindaddig így megy, míg a gyermek iskolába nem kerül, ahol délelőtt 6 órát ül az iskolapadban, délután pedig 3—4 órát a könyvei mellett. Így évek során leszokik a mozgásról, s e szempontból bizonyos fokig degenerálódik. Mi már ezekkel a gyerekekkel találkozunk az iskolában, s a helytelen szemlélet miatt a testnevelés és sport keretein belül sem nyújtjuk azt a mozgásmennyiséget, amelyre szükségük lenne.

Különösképpen a fizikai képességek vizsgálata során az állóképesség problémájával aránylag keveset foglalkoztak. Valószínűleg elsősorban azért, mert ennek kivitele nehéz és az eredmények, különösen az ember viszonylatában, konkrét formában nehezen fejezhetők ki. E szempontból értékesek azok a kezdeményezések, amelyek arra irányultak, hogy a fáradás mérésére indexet[3] dolgozzanak ki.

Az állóképességre vonatkozó első vizsgálatok már az erővel való vonatkozásban történtek. Ezek alapján *Tuttle*[10], *Thompson*[9], *Burke*[2], *Weber*[11] vizsgálataik alapján megállapították, hogy jóllehet a fiatalabb gyerekek gyengébbek, de állóképességük erejükhöz képest nagyobb. Tárgyunk szempontjából igen értékesek *Rich*[7] vizsgálati eredményei. 100 leány és 100 fiú (8—17 évesek) fáradási görbéit vizsgálta meg s a következő eredményre jutott:

1. Nyolcéves korban általában a lányok és fiúk ereje egyenlő, nincs különbség a lányok és fiúk fáradékonysága között.

2. Nyolcéves kor után a fiúk erősebbek lesznek, de valamivel gyorsabban fáradnak, mint a lányok.

3. A fiatalabb gyerekek nem fáradékonyabbak, mint az idősebbek.

Míg Rich még igen óvatosan jár el, amikor csupán azt állítja, hogy a fiatal gyerekek nem fáradékonyabbak, mint az idősebbek, addig *Jockl*[4] konkrét vizsgálatok során már arra a megállapításra jut, hogy a kisgyermekeknek van a legnagyobb állóképességük. Egy parkban lefolytatott kísérlet alkalmával két nemzetközi élvonalhoz tartozó labdarúgónak ugyanazt a mozgást kellett végeznie, mint egy 4 éves kisfiúnak és egy 4 éves kislánynak. Egy óra letelte után a két edzett sportoló kimerülten abbahagyta, míg a gyerekek még egy további órán át futkároztak.

A TTKI Iskolai Testnevelési Osztályának 6000 iskolai tanulón végzett vizsgálatai szintén azt bizonyítják, hogy a fiatalabb gyerekek állóképesebbek, mint az idősebbek. Vizsgálatainkat tíz városban (Budapest, Pécs, Szombathely, Eger, Miskolc, Debrecen, Nyíregyháza, Sárvár és Székesfehérvár, valamint Szeged) háromezer 10—11 éves és háromezer 14—15 éves iskolai tanulón végeztük. Ezeknek fele leány volt, fele fiú. A tanulók azt az utasítást kapták, hogy tetszőleges iramban addig fussanak, míg úgy nem érzik, hogy elfáradtak. Hogy azonban ki ne merüljenek, mikor mozgásukon a fáradás jelei kezdtek mutatkozni, abbahagyattuk velük a futást. Közvetlenül futás előtt és közvetlenül futás után megmértük a gyerekek pulzusszámát, 50 m-es pontossággal megállapítottuk a lefutott táv hosszát és másodpercnyi pontossággal a futás időtartamát. Az eredmények meglepőek voltak.

Legjobb egyéni eredmények a lefutott táv hosszát tekintve:

	fiú	lány
10—11 évesek	36 000 m	18 000 m
14—15 évesek	16 000 m	9 150 m

Országos átlagok

	fiúk	lányok
10—11 évesek	3 565 m	2 250 m
14—15 évesek	2 715 m	1 825 m

A táblázatból rögtön szembetűnik, hogy mind a lányoknál, mind a fiúknál milyen jelentős különbség van a két korcsoport teljesítménye között. A legjobb teljesítményt nyújtó 10 éves fiú 20 km-rel futott többet, mint a 14 éves, és a legjobb 10 éves leány 8850 m-rel múlta felül a 14 évest, hasonló lényeges különbségek mutatkoznak az átlagok terén is. Fiúknál a 10—11 évesek átlaga 850 m-rel jobb a 14—15 évesekénél, a lányoknál pedig a két korcsoport közötti átlagkülönbség 435 méter.

Igen tanulságosak azok az időeredmények is, amelyek alatt a legjobb teljesítményt felmutató tanulók a fenti távokat teljesítették. A 10 éves fiú a 36 000 m futása közben átlagban 5,9 perc alatt, a 10 éves leány a 18 000 m közben átlagban 6 perc alatt, a 14 éves fiú a 16 000 m közben átlagban 5 perc alatt, a 14 éves leány a 9150 m futása közben átlagban 6,1 perc alatt futott egy kilométert.

Ezek az adatok arra mutatnak, hogy egy, a kornak, nemnek, illetőleg egyénnek megfelelő iram esetén igen nagy állóképességi teljesítményre képesek a tanulók. Ez mindig az az iram, amely mellett még oxigénadósság nem halmozódik fel az izmokban. Azaz, amikor a futásnál csak az általános állóképességre támaszkodnak. A kísérlet során ugyanis kiderült, hogy mihelyt olyan iramot futott valamely tanuló, amelynél már az izmok oxigénellátását a keringési rendszer nem tudta folyamatosan fedezni, a lefutott táv hossza az iram erősségétől függően alaposan lecsökkent.

A fenti tények eléggé megindokolják azt a tanulmány elején tett megállapítást, hogy a kisgyermek állóképessége nagyobb, mint az idősebbeké, s az iskolai, valamint a tanulással járó ülő életmód az, amely fokozatosan leszoktatva a gyermeket a mozgásról, állóképességét is csökkenti. Bár nincsenek erre vonatkozólag konkrét vizsgálatok, valószínűnek kell tartanunk azt a föltevést, hogy az általános állóképesség a szervezet egész életerejének, ellenállóképességének hű tükre, s így annak csökkenése a szervezet egészének mint biológiai egységnek degenerá-

ciójára mutat. Az emberi egyednek fejlődése folyamán a természetes fejlődését tekintve állandóan növelni kellene életerejét s ennek megnyilvánulásaként az állóképességét, és semmiképpen sem tekinthető természetes és kívánatos állapotnak az, hogy a fejlődés folyamán az állóképesség állandóan csökkenő tendenciát mutat. Az iskolai testnevelés egyik elsőrendű feladata kell, hogy legyen ennek a degenerálódásnak a megakadályozása. Ez azt a követelményt támasztja az iskolai testneveléssel szemben, hogy egyrészt sokkal alaposabban vizsgálja meg az állóképesség problémáját, mérje fel az egyes életkorok mozgásszükségletét, és ennek megfelelően már 6 éves kortól kezdve biztosítson megfelelő, állandóan növekvő megterhelést a tanulók számára az ülőfoglalkozás megfelelő ellensúlyozására.

Az iskoláskor előtti időben a gyermek mozgásszükségletének több, mint háromnegyed részét futással biztosítja. Ez megmutatja azt a természetes utat, amelyet az állóképesség fejlesztése terén követnünk kell, s amely arra kell késztessen, hogy az eddigi szokástól eltérően jóval több futást iktassunk be az iskolai testnevelési foglalkozásba. A gyermek szervezete erre a mozgásra a legfelkészültebb s e téren igényli a legnagyobb mozgásmennyiséget. A futás előtérbe helyezése mellett szól az a körülmény is, hogy a modern élet okozta stresshatások következtében fellépő keringési rendszeri megbetegedések megelőzése szempontjából a futásnak elsőrendű jelentősége van.[1] Kísérleti bizonyítékok szólnak amellett, hogy a keringési rendszeri betegségek kiváltásában elsőrendű szerepet játszó koleszterinfelhalmozódás megakadályozása céljából preventíve a könnyű futás igen eredményesen felhasználható. Erre vonatkozóan nagyon tanulságos *Rochelle*[8] kísérlete; a kísérleti személyek naponta 2 mérföldet futottak (körülbelül 3200 m). Ennek eredményeképpen ötheti edzés után a kísérleti személyek koleszterinátlaga 202,8 mg/100 ml-ről 179,5 mg/100 ml-re csökkent, míg a kontrollszemélyek koleszterinátlaga ez időszak alatt lényegében ugyanaz maradt (a kísérlet előtt 187 mg/100 ml, és a kísérlet végén 188 mg/100 ml).

Éppen a keringési rendszeri betegségek megelőzése szempontjából nagyon lényeges, hogy a futást az iskolai tanulók között szokássá tegyük, hogy az iskolából kikerülve is beiktassák életrendjükbe. A szükséges mozgásigény általános kielégítésére a futás azért is alkalmas, mert semmiféle különleges szert vagy felszerelést nem igényel. Még sportpálya sem szükséges hozzá feltétlenül. Rét, mező, erdő, alföld és hegyvidék egyaránt kiválóan alkalmas arra, hogy egészségünk érdekében és kikapcsolódás céljából hetenként 3—4 alkalommal egy órát fussunk. Erre persze csak akkor fog sor kerülni, ha szervezetünk még nem kényelmesedett el, biológiailag erőnknek teljében vagyunk és a mozgásra szükségletet érzünk. Ez másként, mint a testnevelés tudatos ráhatásának eredménye, nem következhet be.

Kérdés, hogy ezt a feladatot az iskolai testnevelés keretén belül miként oldhatjuk meg. E problémának egyrészt szervezési, másrészt módszertani oldalai vannak.

A futás beiktatására és megszerettetésére két szervezési lehetőség van az iskolában. Az egyik a testnevelési óra, a másik a tömegsport, illetőleg sportköri foglalkozás.

A testnevelési órákon a futások legváltozatosabb módjait alkalmazhatjuk. Eközben azonban arra kell figyelnünk, hogy a könnyű, illetőleg közepes iramú futások túlsúlyban legyenek a vágta jellegű futásokkal szemben. Igen jól felhasználhatók az egyenletes iramú futások, a váltakozó iramú futások, a hosszabb távú váltóversenyek.

A tömegsport- és a sportköri foglalkozások lehetővé teszik a rendszeres (lehetőleg hetenkénti) mezei, erdei és más terepfutásokat. Ezek kapcsán nagyon serkentő hatásúak a gyakori, s az egész osztálylétszámokat magukba foglaló, 20—30-as csoportokból álló osztályok közötti mezei versenyek, valamint a sportpályákon és terepen megrendezésre kerülő hosszútávú váltók.

Éppen úgy, mint a többi alapvető fizikai képességnél, az állóképesség esetében is az egyes tanulók között nagy egyéni különbsé-

gek vannak. Míg azonban a többieknél a képességek különböző fokának a szervezetre gyakorolt megterhelés szempontjából általában semmi szerepe sincs, addig az állóképességnél a terhelhetőség mértékét a tanulók között levő különbségek erősen befolyásolják. Ez a körülmény három követelményt támaszt velünk szemben:

1. Ki kell kísérleteznünk az állóképesség fokának megállapítására vonatkozó gyakorlati módszereket.

2. Minden iskolai évben fel kell mérnünk a tanulók állóképességének fejlettségét.

3. A foglalkoztatások folyamán a megállapított egyéni különbségeket igen erősen tekintetbe kell venni.

Ez utóbbi követelmény miatt az állóképességet fejlesztő foglalkozásokat úgy kell megszervezni, hogy a tanulók ne legyenek kényszerítve erejükön felüli teljesítményekre, nehogy szervezetükben károsodás következzék be. Éppen ezért leghelyesebb, ha a futás távját vagy időtartamát egyénenként határozzuk meg, s mint egyéni feladatokat osztjuk ki a tanulókra.

Összefoglalás

1. A fiatalabb korú tanulók általános állóképessége magasabb fokú, mint amilyennek általában tartják.
2. Az állóképességnek a kor előrehaladásával bekövetkező csökkenését feltehetően az iskolai ülő életmód okozza.
3. Már az általános iskola első osztályától az eddiginél jóval nagyobb állóképességi megterhelésnek kell kitenni a tanulókat.
4. Az állóképesség fejlesztése terén a futásnak elsőrendű, az eddiginél lényegesen nagyobb szerepet kell biztosítani.
5. Az állóképesség objektív mérésére, s az életkori standard-ek megállapítására további vizsgálatok szükségesek.

Irodalom

1. *Bakonyi F.:* Rendszeres könnyű futással megelőzhetjük a keringési rendszer megbetegedéseit (Testnevelés- és Sporttudomány II. évf. 2. szám. 1966. április.)
2. *Burke, W. E.:* A Study of the Relationship of Age to Strength and Endurance in Gripping (Doctoral dissertation Yowa City: State University of Yowa, 1952.)
3. *Clarke, H. N.—Shay, C. T.—Mathews, D. K.:* Strength Decrement Index: A New Test of Muscle Fatigue (Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 36:376—78, 1955.)
4. *Jockl, E.:* Összehasonlító tanulmány fiúk és lányok testi teljesítőképességének fejlődésére vonatkozóan (UNESCO-Kongresszus, Budapest, 1964.)
5. *Nöcker, J.:* Anpassungen in der Muskulatur beim Dauerleistungstraining (IV. Kongress der International Track and Field Coaches Association, Duisburg 1964.)
6. *Reindell — Roskamm — Keul:* Biologische Grundlagen für das Training des Mittel- und Langstreckenläufers (IV. Kongress der International Track and Field Coaches Association, Duisburg 1964.)
7. *Rich, G. Q.:* Muscular Fatigue Curves of Boys and Girls (Research Quarterly, Vol. 31. Uo. 3. October 1960.)
8. *Rochelle, R. H.:* Blood Plasma Cholesterol Changes during a Physical Training Program (Research Quarterly 32:538—551, December 1961.)
9. *Thompson, C. W.:* The Physiologie Effects of Isometric Work on Men (Doctoral dissertation. Yowa City: Yowa State University, 1950.)
10. *Tuttle, W.—Janney, C. D.—Thompson, C. W.:* The Relation of Maximum Grip Strength to Grip Endurance. Journal Applied Physiology 2:663—70.
11. *Weber, R. J.:* A Study of the Development of Grip Strength Endurance of High School Boys (Master's thesis. Yowa City: State University of Yowa 1960.)

Az OSN tapasztalataiból

JÁMBOR GYULA

A II. Országos Sportnapok az eredeti tervektől eltérően nem négy év után 1967-ben, hanem 1966-ban kerültek megrendezésre, azért mert az Országos Sportnapokra vonatkozó határozat úgy szól, hogy olimpia után kétévenként kell ezeket megrendezni. A határozat a továbbiakban kimondja azt is, hogy a Sportnapokat valamennyi megyében, járásban, az adottságoknak megfelelően valamennyi községben meg kell rendezni, a formát azonban nem minden szinten határozza meg.

1963. évinél lényegesen nagyobb szabású volt a II. OSN. Komoly fejlődést mutatott, hogy 800 községben, 50 járásban és valamennyi megyében, több megyei jogú városban, a főváros valamennyi kerületében már 1966 május-júniusában OSN ünnepélyeket és sportbemutatókat rendeztek.

Az Országos Sportnapok résztvevőinek száma országosan meghaladta az egymillió főt. Az Országos Sportnapok szervezése 1964 októberében kezdődött. Ez az időpont inkább csak központi sportünnepélyekre vonatkozott, amely az idén két alkalommal került megrendezésre: egy nyitóünnepély tízezer és egy esti záróünnepély hétezer szereplővel. A résztvevők nagy többségét — annak ellenére is, hogy igen sok jelenet sport jellegű volt, mint pl. a kézi-, kosár-, röplabda „Játék a labdával" című jelenete; a birkózás, cselgáncs „Küzdjél velünk" című jelenete; a labdarúgás „Foci! Foci! Foci!" című jelenete; a sporttornát bemutató „Tornaképek" című jelenete — zömmel általános és középiskolás tanulók adták.

Óriási erőfeszítést igényelt a meglehetősen hosszú gyakorlatok lektorálása és sokszorosítása. Nehézséget okozott az is, hogy egy-két esetben nem a jelenettervező tanár volt a jelenetfelelős, mint pl. a világító buzogánnyal a „Színek játéka" című jelenetnél.

A legnagyobb nehézséget azonban mégis a szereplők toborzása jelentette. Már június

Hálós labda. Tervezték: Bódy Györgyné, Bede Lajosné, Kiss Gyula. Bemutatták a miskolci Zrínyi Ilona Gimnázium és a Gépipari Technikum tanulói

A játszótéren. Tervezte: Weitz Győző. Bemutatták a budapesti VIII., Dugonics u., VIII., Bacsó Béla úti, VIII., Horváth Mihály téri, VII., Hernád u. 3., VI., Gorkij fasor 5. általános iskolák, valamint a VIII., Napközis tábor tanulói

Ritmusok varázsa. Tervezte: dr. Kovácsné Bing Magda, Tatár Istvánné. Bemutatták: Budapest, II., Pasaréti úti, V., Kossuth Zsuzsanna Gimn., V., Veres Pálné Gimn., V., Váci utca 43., VI., Bajza u. 49., VI., Hegedű u. 3., VI., Vörösmarty u., VIII., Homok u. 9., IX., Szamuely u. 4/c, IX., Tóth K. u. 35. általános iskolák tanulói

elején levélben kértük a kiválasztott tanulók szüleit, hogy gyermekük szerepléséhez járuljanak hozzá és biztosítsák, hogy a tanuló augusztus 3-án jelentkezzen testnevelő tanáránál. Ugyanezt tettük az edzőkkel, sportolókkal is, itt azonban természetszerűleg nem a szülőknek, hanem az egyesületeknek írtunk, hogy ezt biztosítsák. Ez, sajnos, kevésbé volt eredményes.

Körülbelül 250—280 testnevelő tanár, edző dolgozott a szereplők felkészítésén. Az iskolákban nagyon lelkiismeretesen, határidőre készültek fel, úgyhogy egyes jelenetek, mint pl. a Központi Sportiskola jelenete vagy a világító buzogány már a júniusi próbákat követően szinte bemutatókész állapotban volt.

Új színt jelentett a honvédség hatalmas arányú készülődése is, valamint, hogy az OKISZ 1440 fős jelenettel jelentette be részvételét.

A sportünnepélyek jelszava, a „Sportolj velünk!" jelszó volt, amit minden lehető eszközzel, módszerrel mind a sportolók, tanulók felkészítése során, mind pedig a tömegek sportolási igényének felkeltése érdekében a legnagyobb mértékig igyekeztünk felhasználni.

Komoly nehézséget jelentett még a továbbiakban az is, hogy az ünnepélyeket követő tíz napon belül a VIII. Atlétikai Európa Bajnokság zajlott le a Népstadionban, így

maximálisan kellett vigyázni a Népstadion gyepére, és csak összesen 1—1 órát kapott minden gyakorlat a próbára. Ezen túlmenően csak a főpróbán és az ünnepélyen mutathatták be gyakorlataikat a helyszínen.

A júniusi próbák — melyek június 9—21-ig folytak — elsősorban a sportolók gyakorlatainál, a labdarúgókat kivéve, nagyon rossz képet mutattak. Igen kellemetlen volt, hogy az egyesületek, illetve a szakosztályok nem voltak képesek megfelelő minősítésű és megfelelően fegyelmezett sportolókat egy ilyen, a népi testkultúra fejlettségét mutató demonstrációra felkészíteni. Igen gyakran történt az, hogy minden próbán más sportolók jelentek meg, akiknek fogalmuk sem volt a gyakorlatokról. Ilyen körülmények között — bár technikailag minden elő volt készítve az ünnepély megfelelő színvonalú lebonyolítására (ruházat, eszközök, szerek, felszerelések stb.) — mégis egy kis szorongással tekintettünk augusztus 3. elé, amikor az ünnepélyek előtti utolsó próbák kezdődtek meg.

A próbák általában 5—6 pályán folytak; így a tornászok a Bp. Honvéd Tüzér utcai sporttelepén voltak, sok jelenetet az Úttörőstadionban próbáltak, többen a Vörös Meteor sporttelepén kaptak helyet, valamint igénybe vettük a Népstadion mindkét edzőpályáját is. A vidéki sportolók ekkor még

Erőt, egészséget! Tervezte: Kerezsi Endre. Bemutatták a Néphadsereg katonái

otthon gyakoroltak, így a miskolci hálólabda-gyakorlat résztvevői és a „Vidáman, ügyesen" vidéki résztvevői is. Augusztus 8-án kezdtük egy-egy csoporttal a Népstadionban a próbákat, természetesen ezzel párhuzamosan próbálták a jeleneteket a már említett sportpályákon is. A jelenetfelelősöket, a gyakorlatvezető tanárokat s néhány edzőt komoly dicséretben kell részesíteni azért a fáradságos munkáért, amit végeztek.

Végül is eljutottunk augusztus 14-éhez,

Modern ritmusok. Tervezték: Csányi Raymundné, dr. Gaugh Károlyné. Bemutatták a Leővey Klára Gimnázium és a Teleki Blanka Közgazdasági Technikum tanulói

MTI Foto — Kovács Gyula és Petrovits László felvételei

a nyitóünnepély napjához. Most már kielégítőnek tartottuk a jelenetek betanítási színvonalát. Annál kevésbé azonban a sportolók létszámát. Bíztunk abban, amiben nem is csalatkoztunk, hogy a szereplők a közönség láttára összeszedik magukat, s a tőlük telhető legtöbbet nyújtják a nézőknek.

A nyitóképben 4000 fő vett részt. A nyitókép két részből állott, amelynek ötletes megvalósítása önmagában is technikai bravúr volt Kerezsi Endre főiskolai igazgató — főrendező — szervezésében.

A jelenetek a maguk összefüggőségükben általában jó benyomást keltettek. Kiemelkedő sikere azonban két, illetve három gyakorlatnak volt: a honvédség „Erőt, egészséget!" című jelenetének, amely egyedülállóan emelkedett ki a többi gyakorlat közül, a „Ritmusok varázsa" és a miskolci lányok „Hálóslabda" gyakorlatai. Színességükkel, ötletes térformáikkal többször tapsra ragadtatták a közönséget.

Az augusztus 20-i záróünnepély programját a legjobb nappali számokon kívül két fényhatású gyakorlattal és még két új jelenettel bővítettük. Nagy problémát jelentett, hogy a labdarúgó-mérkőzés után milyen módon tartsuk ott a közönséget az ünnepély megtekintésére. Igen örvendetes, hogy a közbeiktatott három műsorszám — a pálya feljelölésének ideje alatt — a totótombola, a kerékpáros kieséses verseny, valamint a 3000 m síkfutás, valamint a nyitóünnepély híre lekötötte a közönség érdeklődését, és kevés kivétellel ott maradtak az esti ünnepélyen is. Az esti ünnepély minden vonatkozásban látványosabb volt a nyitóünnepélynél. Itt egyébként volt olyan körülmény, amely zavarhatta volna az ünnepély nyugodt körülmények között történő lebonyolítását. A felázott, csúszós talaj igen veszélyessé vált, különösen az asztalugrócsapat és a tornászok számára. Ez volt az egyetlen jelenet, amelyiknél bizony igen nagy szorongás vett rajtunk erőt, nehogy sérülés történjék.

Szerencsésen túljutottunk ezen is, utána már simán bonyolódott le az ünnepély.

Az esti ünnepélyen szereplő új jelenetek közül különösen ki kell emelni a világítóbuzogány-gyakorlatot a „Színek játéka" című jelenetet és a „Játék a fénnyel" című világítóbot-gyakorlat jelenetet.

A művészi tornászok nagyszerű jelenetet mutattak be, s igen örvendetes, hogy most már a 12×12 m-es területről elszakadva, nagy térben, a stadion méreteihez igen jól alkalmazkodtak. Ez a létszám még mindig csak a fele volt annak, mint amivel a teljes és legnagyobb sikert elérhettük volna.

Az egész eseménynek az értékelése még folyik. Több hét munkája lesz, hogy értékelhessük munkánkat, elemezhessük, hogyan tovább? Egynéhány tanulságra azonban máris rájöttünk, éspedig arra, hogy kis létszámú csapatokat, amelyek nem töltik be a Népstadion egész területét, nem szabad a jövőben az ünnepélyen szerepeltetni. Igen jó lenne az is, ha az OSN központi rendezvényei függetleníthetők lennének augusztus 20-ától és a tanév befejezése után legkésőbb június 5-éig kerülnének megrendezésre, valamint az is, hogy ugyanabban az évben, amikor a központi rendezvények bonyolódnak, ne rendezzünk megyei, járási, de főleg budapesti kerületi ünnepélyeket. Az egész téma részletesebb elemzésére éppen a tanulságok levonása és a kartársak segítése érdekében még egy alkalommal részletesebben visszatérnénk.

Csökkentek a testnevelési balesetek

DR. JUHÁSZ KÁROLY

Sok szó esett az elmúlt évek alatt továbbképzések alkalmával, viták során a jelenleg nagy számú iskolai tanulóbalesetről. E sérülések megelőzhetőségéről, a felmerülő feladatokról számos cikkben — többek között e lap hasábjain is — foglalkoztunk. Több alkalommal hangot adtunk annak a véleményünknek, hogy az egy tanév során bekövetkező 11—12 ezer tanulóbaleset csökkentése érdekében az eddigieknél többet kell tennünk. Kihangsúlyoztuk annak szükségességét, hogy meg kell keresnünk azokat a módszereket, utakat és lehetőségeket, amelyekkel e nagy számú sérüléseket meg tudjuk előzni. Rámutattunk arra is, hogy ez a magas sérülési szám súlyos baleseti helyzetet jelent az iskolákban.

Érzékeltetve e sérüléseket az iskolai munka keretében, meg kell állapítanunk, a számok azt jelentik, hogy az alsó- és középfokú oktatási intézményeknél

— egy-egy tanítási nap során *53—54 tanuló sérül meg,*

— mivel egy-egy tanulósérülés 16—18 napos hiányzást von maga után, így egy tanév alatt e sérülések miatt *190—195 ezer oktatási napon* hiányoznak a tanulók,

— iskoláinkból egy adott oktatási napon *850—920 tanuló van távol* iskolai baleset miatt.

Ezek az elgondolkoztató számok hatottak oda, hogy számos oktatási dokumentum tartalmaz ma már munkavédelmi, baleset-elhárítási teendőket: pl. minden rendtartásnak van önálló munkavédelmi fejezete, különféle miniszteri utasítások szabályozták az iskolák baleset-elhárítási teendőit, a Nevelési Tervek is foglalkoznak a teendőkkel, kutatjuk és vitatjuk — felelősségünk felismerése és tudata jegyében — hivatásunkból eredő kötelességérzettel a baleset-megelőzés feladatait. Örömmel állapíthatjuk meg, hogy az eredmény — még ha csak kezdetinek mondható is — nem maradt el.

Az elmúlt évek során bizonyos fokú csökkenést tapasztalhatunk az iskolai tanulóbalesetek terén. Ha az 1962-es iskolaévet alapnak vesszük, akkor a csökkenés a következőképpen alakul:

1962. évben 100%
1963. évben 86% a csökkenés 14%!
1964. évben 87% bizonyos emelkedés tapasztalható,
1965. évben 91% jelentősebb az emelkedés!

Ennyit az iskolai *össztanulóbalesetek* alakulásáról. E képen belül keressük meg a *testnevelés helyét.* Sajnos valamennyi vizsgált évben az iskolai foglalkozási nemek között a legtöbb sérülést a tanulók a testnevelési órák, illetve a sportfoglalkozások során szenvedik el, bár az össz-sérülés csökkenésén túlmenően a testnevelési órák sérüléseinek száma — ennek ellenére — *még kedvezőbben alakul.* Vessük össze foglalkozási nemenként két iskolai év adatait:

Az iskolai foglalkozás megnevezése	1961/62	1965/66
Testnevelési óra, sportfoglalkozás	34%	35%
Óraközi szünet	4%	2%
Tanulmányi kirándulás	3%	4%
Napköziotthoni foglalkozás	3%	5%
Óvodai foglalkozás	2%	1,1%
KISZ, Úttörő foglalkozás	1,6%	3%
Gyakorlati foglalkozás	1%	1,1%
Társadalmi munkák	0,4%	0,2%
Egyéb (Vegytan, fizika stb.)	51%	46%

A csökkenés tehát a testnevelési órák, illetve sportfoglalkozások során kettős: csökkent az iskolai balesetek száma összességé-

ben és ezen belül a testnevelés részaránya is.

Ezeket az országos adatokat érdekesen támasztja alá és egészíti ki a Pest megyében lezajlott vizsgálat. Öt járásban 347 iskolai baleset értékelése az alábbi képet mutatja:

Óraközi szünetben történt	164	azaz	48%
Testnevelési óra, sportfogl.	114	azaz	33%
Óvodákban	31	azaz	9%
Gyakorlati foglalkozás	8	azaz	2,2%
Tanulmányi kirándulásokon	6	azaz	1,8%

Íme, a Pest megyei vizsgálat azt mutatja, hogy nemcsak csökkent a testnevelési balesetek száma, hanem az általánosságban és országosan tapasztalt első helyéről a második helyre került, az óraközi balesetek mögé. Ez a helycsere mindenki előtt a következetes baleset-elhárítási munkát igazolja, amelyet az érdekelt szervek — az MTS, a Művelődésügyi Minisztérium, az OPI és Szakszervezetünk — immár negyedik éve folytatnak. Minden bizonnyal a továbbképzések során elhangzott előadások, a két oktatófilm vetítése, az e témában tartott megbeszélések hatottak oda, hogy ezeket az örömteli adatokat ma rögzíthetjük. Fel kell azonban hívjam a figyelmet, hogy ne legyünk mindezek mellett elégedettek baleset-elhárító munkánkkal. A nemrég megjelent „Baleset-elhárítási kézikönyv a testnevelés tanításához" számos olyan gyakorlati tanácsot tartalmaz, amelyeknek megvalósítása nagyban fokozza a testnevelési órák biztonságos levezetését. Rövidesen balesetelhárító szemléltető-oktató táblák is fognak megjelenni, amelyek számos, a gyakorlatok végrehajtása során jelentkező baleseti veszélyre hívják fel — különösen a tanulók — figyelmét.

Változatlanul javasoljuk, hogy a két oktatófilmet az iskolák rendszeresen kölcsönözzék a Művelődésügyi Minisztérium Iskolai Filmintézetétől, mert az a tapasztalatunk, hogy a filmek levetítése és a tanulókkal történt megvitatása nagyban hozzájárul a fegyelem megszilárdításához, a figyelem kialakításához, végső soron a balesetek megelőzéséhez. A filmek, a kézikönyv és a táblók csak három eszköz ahhoz, hogy a testnevelési órák, sportfoglalkozások balesetmentesek és egészségesek legyenek. Az „iskolai munka üzemszervezésének" minden részletre kiterjedően kell megoldani azokat a feladatokat, amelyek egy-egy adott óra, foglalkozás során jelentkeznek, s így ennek az üzemszervezésnek kell megoldania a várható baleseti veszélyek elhárítását, a veszélyekre a tanulók időben történő figyelmeztetését, sőt az elhárítás módjára való oktatását is. El kell jutnunk igen rövidesen oda, hogy a tantárgyak sajátosságain alapuló iskolai üzemszervezéssel tudományosan és megalapozottan foglalkozzunk. Én e pillanatban csak e szervezés munkavédelmi vonatkozására gondolok. Hogy a testnevelési órák vonatkozásában e szervezésnek létjogosultsága, e vizsgálatoknak élettere kell legyen, arra csak egyetlen példát szabadjon felhoznom: működik hazánkban egy gimnázium, ahol két testnevelő szakos dolgozik. Vessük össze az azonosságokat: a tárgyi körülmények azonosak — ugyanis a tornaterem, a szerek, az udvari szabadtér stb. mind közös mindkét tanár munkája során. A gyermekanyag azonosnak mondható, hiszen életkorban, körülményeiben azonos, egy város gyermekeit tanítják. A követelmény azonos, hiszen egységes tanterv alapján vezetik óráikat. S mégis mit kell tapasztalnunk? Az egyik tanár órái során egész évben egyetlen sérülés, míg a másik órái alatt 19 baleset következett be. Mit mutat e két szám? A szervezési, előkészületi, a levezetési munkák eltérését. Elgondolkoztató kell legyen sokunk számára a fenti példa.

Reméljük, a további erőfeszítések eredménye sem marad el, és ha visszatérünk e témára, újból a testnevelési tanulóbalesetek számának csökkenéséről adhatunk hírt.

Tájékoztató

Új tantervek készülnek a Szovjetunióban

Az új tantervek kidolgozására alakult tantárgyi bizottság reformtörekvéseiről a Szovjetszkaja Pedagogika 1965. évi 12. száma számol be. A bizottság — a testi nevelés feladataiból kiindulva — megállapodott az 1—3., 4—8. és a 9—10. osztályok konkrét feladataiban.

A feladatok között mindhárom szakaszban nagy hangsúlyt kap a természetes mozgásfajták készségeinek az oktatása. Differenciáltabban kívánják megfogalmazni a képességfejlesztés speciális feladatait. Ugyancsak jelentős feladatnak jelölik meg az iskoláskor utáni sportolási szükséglet kifejlesztését.

A testi felkészítés színvonalának az emelése érdekében fokozottabban tekintettel vannak arra, hogy a mozgásanyag nehézségi foka feleljen meg az életkornak és csökkentsék a bonyolultabb mozgások számát is.

Az 1—3. osztály anyagát természetes mozgásfajták és játékok alkotják. Helyet kap a tánc (ritmusérzék fejlesztése) és a sízés.

A 4—8. osztály anyagában nagy helyet kap a sportbeli felkészítés (atletika, torna, sízés, úszás, mozgásos és sportjátékok — kosárlabda, röplabda, valamint a gyorskorcsolyázás). Jelentős szerepet kapnak a természetes mozgásfajták nehezebb formái is. Ebben az életkori szakaszban kell megtanulni úszni is a tanulóknak.

A 9. és a 10. osztályban az alap a torna, az atletika, a sportjátékok és a sízés. A vita során az a vélemény alakult ki, hogy a felsőbb osztályokban ne legyen nagy gyakorlatanyag, de jelentékenyen emelni kell az alkalmazott gyakorlatok intenzitását, hogy a testnevelési órák jellegükben a sportedzéshez kerüljenek közelebb. A fiúk anyagában helyet kapna a sportbirkózás is, a leányok anyagában pedig a művészitorna kapna nagyobb szerepet. A sportjátékok között a kézilabda, a kosárlabda és a röplabda szerepel.

Mindhárom életkori szakaszban a tantervek elméleti ismereteket is tartalmaznak. Az 1—3. osztályban ezek köre a napirendre, az edzettségre, a helyes légzésre, a test gondozására és a testnevelési óra egyéni felszerelésére terjed ki. A 4—8. osztályban a testgyakorlatoknak a szervezetre gyakorolt hatása, az edzés módja, az önellenőrzés és az életrend, ezeknek az ismereteknek a tartalma, míg a 9—10. osztályban a testnevelésnek és a sportnak az emberi szervezetre gyakorolt hatását, a mozgás biomechanikai szerkezetének néhány kérdését, a sportolás közbeni önellenőrzési napló vezetésével kapcsolatos ismereteket öleli fel.

A tanterv felépítése tekintetében még nem alakult ki egységes álláspont. A vitapontokat a következő kérdések alkotják: a tananyag egyes részeinek osztályok szerinti elosztása, az anyag terjedelme és az egyes osztályokban a feldolgozásukra szánt órák száma, az anyag feldolgozásának a sorrendje az egyes osztályokban az év folyamán.

Az iskolák eltérő körülményeire való tekintettel a tanterv kötelező és kis hányadában választható anyagot ír elő. Meg kívánják határozni azokat a kritériumokat, amelyek alapján az egyes osztályokban meg lehet állapítani a tanulók testi felkészültségének színvonalát. Ennek természetesen közvetlen befolyása lenne az osztályozásra is. A tanterv egyes problematikus kérdéseinek az eldöntésére iskolai kísérleteket is folytatnak.

B. E.

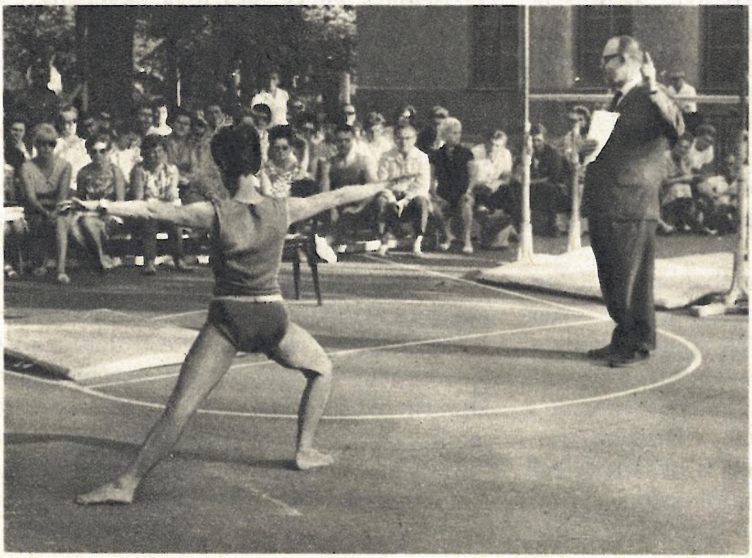
Képek Debrecenből

Mint egyik korábbi számunkban jeleztük, nyáron kétszer 1 hetes továbbképző tanfolyam volt Debrecenben testnevelő tanárok számára. A tanfolyamok zökkenő nélkül, a résztvevő kollégák megelégedettségével zajlottak le. Az első tanfolyamon Bulgáriából, Csehszlovákiából, Jugoszláviából és Lengyelországból 1—1 vendéget is üdvözölhettünk.

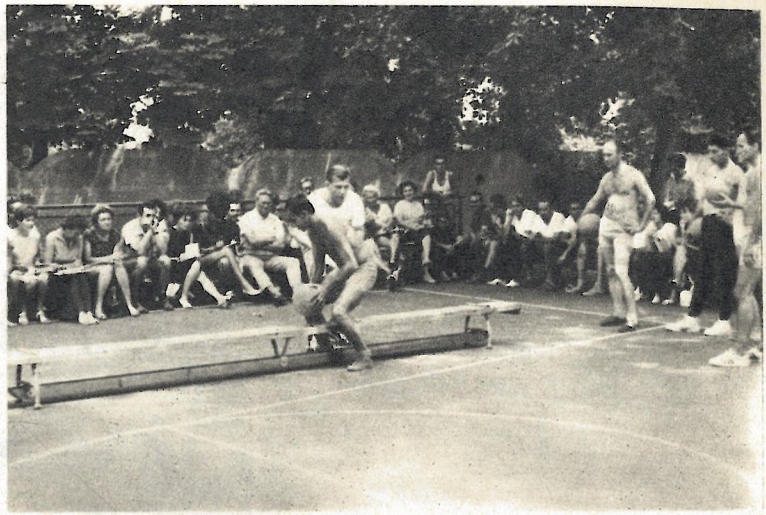
A tanfolyamok sikeres lebonyolításában a tanfolyam vezetősége minden elismerésre méltó segítséget megkapott a különböző helyi szervektől: az MTS-től, a Hajdú-Bihar megyei és a debreceni tanácstól, valamint az egyetemi szervektől, akik mindent megtettek a várható és előre nem látható problémák megoldása érdekében.

A résztvevők egy csoportja a kollégium előtt

Szomorú eseménye volt a tanfolyamnak Bartha László kollégánk tragikus halála. Őszinte együttérzés kísérte néhány napos szenvedését és mély részvéttel emlékezünk meg haláláról.



Kerezsi Endre főiskolai igazgató előadása



Kosárlabda-foglalkozás
Előadó: Tóth Andor

A hallgatóság egy csoportja

Hortobágyon többen megkóstolták a gémeskút vizét is

Úttörő Olimpia, 1966

A II. Országos Sportnapok keretében rendezte meg az Úttörők Szövetsége és az MTS Országos Tanácsa az ez évi nyári Úttörő Olimpia döntőit. A döntőkön 7 sportágban mintegy 700 induló volt.

1. A megnyitóünnepély

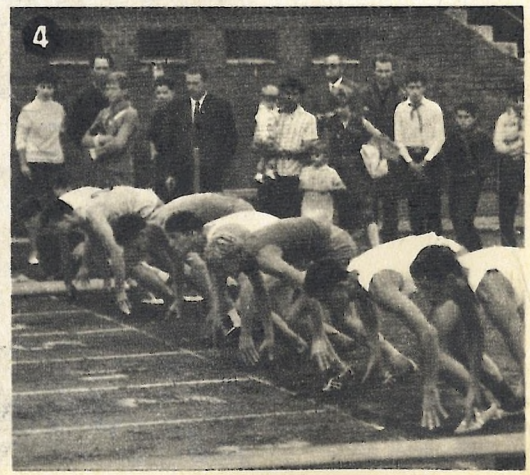
2-3. *Torna.* A fiú egyéni összetett bajnokság első három helyezettje: Pál Gyula, Kőszegi Vilmos, Szabó Gyula

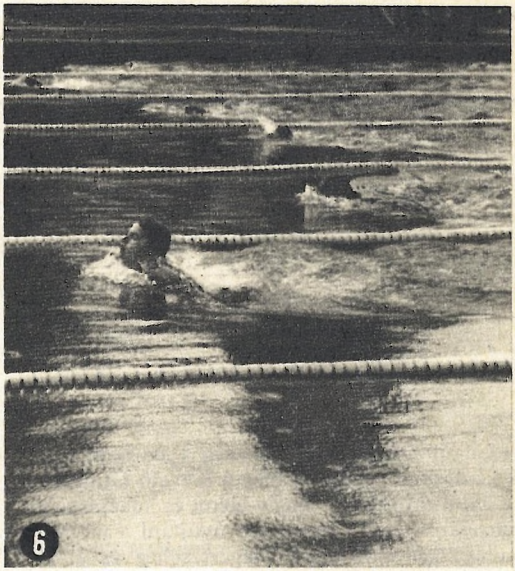
4. *Atlétika.* Rajtol a 60 m-es fiú síkfutás döntője. Győztes: Bálint László

5. *Kézilabda.* Jelenet a fiú csapatok mérkőzéséről. A bajnokságot a leányoknál a dunaújvárosi Kohász sportiskolája, a fiúknál a tiszavasvári Általános Iskola nyerte

6. *Uszás.* Az 50 m-es fiú mellúszás. Győztes: Mátételki András, Bp., XIV. ker., 37,5 mp

7. *Kosárlabda.* Jelenet a leányok mérkőzéseiből. A bajnokságot a leányoknál a szekszárdi Petőfi sportegyesület csapata, a fiúknál a budapesti Központi Sportiskola csapata nyerte





8. Nagy Imre, a római olimpia győztes öttusa-csapatának tagja felhívással fordult az ország úttörőihez a következő Úttörő Olimpián való részvételre

Horváth István felvételei

Educational Gymnastics

A londoni Oktatásügyi Hatóság 1965-ben hatodik kiadásban jelentette meg a Nevelő Gimnasztika című útmutatót, amely elemi és középiskolai tanárnőknek kíván segítséget nyújtani a modern gimnasztikai módszerek megértéséhez és alkalmazásához.

A kézikönyv hazai szakembereink számára is igen figyelemre méltó szempontokat tartalmaz, amelyek a nevelés korszerűsítésére irányuló törekvéseinkben hasznos gondolatokat ébreszthetnek.

Az útmutatóban ismertetett nevelői elgondolások alapja a gyermekeknek mint egyénnek a felfogása, az a törekvés, hogy a nevelés és oktatás különböző területein a gyermek egyéni teljesítőképességét igyekezzünk minél magasabb fokra fejleszteni.

Az útmutató bevezetője a gimnasztika iskolai szerepét, tartalmát és a főbb módszertani elgondolásokat vázolja. A gimnasztika az iskolai testnevelés egyik ága a csapatjátékosok, szabadtéri sportok, tánc és különböző egyéni sportok mellett. Míg az utóbbiak eredményes űzése a tanulók speciális technikai felkészültségét — tehát nagyjából meghatározott mozgások elsajátítását — igényli, a gimnasztika feladata merőben más.

A „nevelő gimnasztika" lényege, hogy változatos témák feldolgozásán keresztül a gyermekek számára minél gazdagabb mozgástapasztalatot nyújtson, és megismertesse az emberi test mozgási lehetőségeit. A gyakorlás eredményeként a gyermekek legyenek képesek mozgásuk tudatos ellenőrzésére és biztos irányítására, hogy adott mozgásfeladat esetén a legcélszerűbb megoldást alkalmazhassák. A munka eredményességét az oktató azzal biztosítja, hogy a mozgás alapvető tényezőinek tudatosítása érdekében mozgási feladatokat állít a tanulók elé, amelyeket a gyermekek *egyénileg, szabadon* oldanak meg. A tanár feladata, hogy a gyermekeket minél változatosabb és teljesítőképességüknek leginkább megfelelő megoldásokra ösztönözze és segítse. Az oktatás célja tehát nem egy osztályközösség feltételezett átlagteljesítményének a felemelése egy átlagos színvonalra, hanem minden gyermek számára az egyéni fejlődés lehetőségeinek maximális biztosítása. Ez a cél csak úgy érhető el, ha minden tanuló saját színvonalán egyéni ütemben dolgozhat.

A könyv a továbbiakban vázolja Lábán Rudolf elméletét, amelyen a gimnasztikai képzés alapszik. Lábán az alapvető mozgási tényezőket az Idő, a Tér, az Erőfeszítés mértéke és a Mozgási folyamat fogalmakban foglalja össze. Ezeknek a tényezőknek a tudatos felhasználását és alkalmazását kell biztosítani a különböző témák feldolgozásával. Pl. az Idő fogalmával kapcsolatban a gyermekben tudatosul a lassú és gyors; a fokozatosan gyorsuló és lassuló; az egyidejű és egymás utáni mozgás; a ritmus; a hangsúly fogalma. Vagy pl. a Tér fogalmával kapcsolatos témák feldolgozásával megismerik a gyermekek a szimmetria és aszimmetria fogalmát; a test és a testrészek elmozdulásának lehetséges irányait; azokat a változatos formákat, amelyeket testükkel alakíthatnak; az alacsony, közép és magas síkon való mozgás lehetőségeit stb.

A témák feldolgozását szolgáló feladatok mindig alkalmazkodjanak a tanulók fejlettségéhez és teljesítőképességéhez. A munkát olyan mozgásokkal kell kezdeni, amelyek bár követelményt jelentenek a gyermeknek, de még könnyen végrehajthatók. A feladatok nehézsége a további munka során is mindig csak a gyermek teljesítőképességének határán belül növelhető. Ez a feltétele a gyermek fokozódó önbizalmának, amelynek eredményeképpen a gyermekben igénnyé válik, hogy egyre nehezebb feladatok elé állítsák. A munka örömteli hangulatát az biztosítja, ha számítva a gyermek alkotóképességére, olyan formában szabjuk meg a feladatokat, amely a gyermek képzelőerejét, kezdeményező vágyát foglalkoztatja. A feladat tehát ne csak fizikai, hanem értelmi munkára is késztesse a tanulót, és ha ez a feladat megfelel a tanuló érdeklődésének, a megoldás feletti öröm olyan megelégedettséget kelt benne, amely a további munka leghatékonyabb ösztönzője. A feladatok egyéni megoldásának lehetősége egyben az oktató és gyermekek közötti aktív együttműködés legfőbb biztosítéka is.

Az útmutató a továbbiakban tájékoztat a gimnasztikai órák felépítéséről, majd bő anyagot sorol fel a különböző témák feldolgozását elősegítő feladatok illusztrálására. Hangsúlyozza ugyanakkor, hogy a felsorolt példák csak mintaként álljanak az oktatók előtt, míg kellő tapasztalatot szereznek, hogy a gimnasztika gazdag lehetőségeit egyéni képzelőerejükre támaszkodva és a helyi lehetőségekhez alkalmazkodva, önállóan hasznosítani tudják.

A kiadvány rámutat a gimnasztikai órák vezetésében a megfigyelés és ellenőrzés fokozott

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 5. 1966 г.

Э. Бурка—И. Шош—Т. Тибольди: Модернизация годичного плана обучения 129

Шандор Варга: Размышления о воспитании к патриотизму и обороне родины 141

Д-р Ференц Баконьи: Новые точки зрения к развитию выносливости учащихся 145

Дьюла Ямбор: Из опыта ОШН 149

Д-р Кароль Юхас: Уменьшилось число несчастных случаев на уроках физкультуры 153

СООБЩЕНИЯ 155

ОБЗОР 160

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 5/1966.

E. Burka—I. Sós—T. Tiboldi: Zeitgemässe Gestaltung des Stoffverteilungsplans 129

Sándor Varga: Gedanken zur Erziehung zum Patriotismus und Verteidigung des Vaterlandes 141

Dr. Ferenc Bakonyi: Neue Gesichtspunkte zur Entwicklung der Standfestigkeit der Schüler 145

Gyula Jámbor: Aus den Erfahrungen des OSN 149

Dr. Károly Juhász: Die Zahl der Unfälle in der Körpererziehung ging zurück 153

BERICHTE 155

RUNDSCHAU 160

jelentőségére. Az oktató számára nem csekély feladatot jelent, hogy szemmel tartson minden egyes gyermeket, akik valamennyien egyéni megoldásokkal próbálkoznak. Meg kell állapítani, hogy a gyermekek megtalálták-e a feladatnak megfelelő megoldást, és ez nem jelent-e túl könnyű vagy túl nehéz követelményt számukra? Gondoskodnia kell a gyermekek biztonságáról; a mutatott teljesítmények alapján meg kell állapítania a további feladatok menetét; fel kell figyelnie a bemutatásra érdemes, különösen ötletes megoldásokra stb.

Az útmutató befejezésül az elővigyázatossági rendszabályokra, a szerek használatára, és a munka menetének megállapítására ad tanácsot és útbaigazítást.

Dr. Ember Lászlóné

(Folytatás a 144. oldalról)

Sós István: A testnevelés érdemjegyének megállapítása. MTS kiadvány, 1966. (Rotaprint.)

Sós István: Az osztályozás egyes kérdéseinek helyes értelmezéséről. A Testnevelés Tanítása, 1966. 3. szám.

Tiboldi Tibor: A tanulói teljesítmények értelmezése és az osztályzás. A Testnevelés Tanítása, 1966. 3. szám.

(A bibliográfia közlését folytatjuk.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

Indexszám: 25 110